

Системната злоупотреба с алкохол или цигари се смята за четвъртия по значимост рисков фактор, водещ до трагични последици. Основната рискова група е сред младежите - от 36 до 41% от смъртните случаи във възрастовата група 15-29 години са предизвикани от злоупотреба с алкохол.

Кой пие?

Алкохолизмът и наркоманията са "демократични" болести, които покосяват всички слоеве на обществото. Абсолютно погрешна е общоизвестната теория, че бедните пият от лош живот, богатите от глезотия и скука, а представителите на средната класа не пият. Алкохолът е "добър познайник" на всички общества, в които употребата му не е официално забранена (както в мюсюлманските страни например). Дори северните китаици, при които консумацията на спиртни напитки е свързана с неприятни усещания, намират начин да си пийнат.

Какво провокира въздържание?

Религията може съществено да възпрепятства проявата на траен интерес към алкохола. Въздържанието е много полесно усвоимо в семейства, където никой не пие, отколкото в дом, където разгорещеният татко обяснява вредата от алкохола за младите, прочиствайки гърлото си с бира.

Съществуват и културни механизми на въздържание. Ако човек е на мнение, че спиртните напитки са "запазена марка" за слабите и неудачниците, по-трудно ще погледне сериозно към чашката.

Защо хората пият?

Алексей Кампов-Половой - професор по психиатрия към Mount Sinai

School of Medicine, Ню Йорк, дава две основни категории причини:

Самолечение:

когато алкохолът се употребява под формата на психотропен препарат, за да се намалят симптомите на тревожност, социалните фобии, депресиите или просто като начин за "изключване" от реалния свят, твърде болезнен за индивида. Юношата например може да "обърне няколко чашки" преди купон, за да преодолее затрудненията при общуване с девойки. Също така човек може да започне да пие след загубата на близки хора, при усещане за безизходца или след силна психическа травма.

Генетическа причина:

в мозъка на бозайниците съществува т. нар. "център на удоволствие", който се състои от множество неврони. Всички наши удоволствия, независимо дали са провокирани от секс, храна, постигнати цели, наслада от пейзажа - са съпроводени



**АЛКОХОЛЪТ
УДАВЯ
РАДОСТТА**

от отделянето на невромедиатора допамин. Чрез удоволствието сме наградени за това, че сме направили нещо полезно. Удоволствието обаче се регулира чрез много сложна система, която дозира възнаграждението. Алкохолът и наркотиците действат непосредствено на структурите на центъра на удоволствие, без да се "съобразяват" с регулаторните механизми. В мозъка се получава нещо като "късо съединение", в резултат на което човек изпитва удоволствие, многократно по-голямо от естествено. Това предизвиква нарушение в мотивационната сфера, или казано по-просто, ражда неудачници. Всички знаем, че всяка награда трябва да се "заработи", т. е. да се извършат редица действия сега, за да се получи възнаграждение в бъдеще. Консумацията на алкохол и наркотици, постигнати цели, наслада от пейзажа - са съпроводени

друга концепция - искам всичко, и то сега. С такава жизнено кредо е много трудно да се постигне успех в реалния свят. Да не говорим, че алкохолът и наркотиците така "приспиват" центъра на удоволствие, че обикновените житейски радости, като секса например, не предизвикват никакви емоции. Ето защо животът на прогресиращия алкохолик през повечето време е доста тъжен. Сривовете настъпват именно поради факта, че животът без алкохол не носи радост.

Съществуват и такива хора (най-често това са деца на алкохолици), при които "центърът на удоволствие" не функционира добре по рождение. Те чувстват по-слабо от останалите естествените удоволствия, но пък са чувствителни към силните дразнителни, като алкохола и наркотиците. Поради това децата на алкохолиците са седем пъти по-склонни към развитие на алкохолизъм от децата на "неалкохолиците".

"Аз никога не се напивам!" - това е типична реакция за хората с наследствен алкохолизъм. Те понасят спирта много по-добре от останалите, но пък за сметка на това трябва да пият през целия ден. Проблемите при този тип хора започват, или казано по-просто, ражда неудачници. Всички знаем, че всяка награда трябва да се "заработи", т. е. да се извършат редица действия сега, за да се получи възнаграждение в бъдеще. Консумацията на алкохол и наркотици, постигнати цели, наслада от пейзажа - са съпроводени

Нека завършим с една древна китайска притча. Будистки монах вървял из гората. След време той се уморил и измръзнал. На пътя му се изпречила къща, в която живеела самотна жена. Тя се съгласила да приюти монаха през нощта, но само ако изпълни едно от трите условия - да изяде приготвеното от нея месо, да пие вино или да сподели леглото й. Монахът помислил и решил, че виното е най-малкият грях. Той приел да пийне малко... След това ял месо и преспал с жената.

ПРОЛЕТНО

Ярка светлина и физически упражнения вместо антидепресанти

На кого не се е случвало мрачното утро да се отрази на настроението. Дори вие самите да не обърнете внимание, специалистите биха определили състоянието ви като сезонна депресия, а според статистиката тя засяга всеки пети жител на развитите страни.

Не мислете, че е нужно веднага да посегнете към лекарствата - учените твърдят, че 80% от случаите могат да се излекуват само с т. нар. светотерапия. С други думи - достатъчното количество светлина ще се справи с обхваналата ви отпуснатост и потиснатост.

Дори не е необходимо светлината да облъчва цялото тяло, решаващо е тя да бъде "преценена" като достатъчна от очите. Според изследванията по този начин в тялото се стимулира изграждането на особен тип белтъци, които активират хипоталамуса - част от главния мозък, отговорна за производството на серотонин и мелатонин - двата основни хормона, които влияят върху настроението, съня и нивото на депресията.

Алтернативен и напълно безвреден антидепресант са физическите упражнения.

Психиатърът д-р Мадхукар Триведи от Югозападния медицински център на САЩ е ръководител на екип, изследвал подробно влиянието на физическата активност върху пациенти със слаба и средносилна депресия. След 4-месечно наблюдение е било констатирано, че при тези доброволци, които са били най-активни физически, аеробните упражнения са намалили депресивното състояние почти наполовина, а дори при тези, които са били по-малко усърдни, е констатирано намаление от 30%.

