

Министерство здравоохранения Новосибирской области
Разработка ГКУЗ НСО МИАЦ



Молодежь выбирает фреш!


МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ СТУДЕНТОВ



Fresh

в переводе с английского – **свежий**

В нашем случае – свежееотжатый, свежееприготовленный сок. Это как раз то удачное сочетание, когда не только вкусно, но и полезно. Только свежееотжатый сок обладает лечебным и профилактическим действием, моментально усваивается организмом, способен продлить жизнь человеку и в своем составе имеет витамины, которые трудно удержать в консервированных продуктах.



ВВЕДЕНИЕ

Алкоголизм – это порождение варварства – мертвой хваткой держит человечество со времен седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожиная молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского.

Джек Лондон

ЧТО ВАЖНО ДЛЯ
МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ,
ЖИВУЩИХ В 21 ВЕКЕ?



Любовь, здоровье, талант,
творчество, внешняя красота,
карьера, дружба.

Возможно ли гармоничная реализация всех этих ценностей, если молодой человек страдает хроническим алкоголизмом?

В этом издании мы хотим рассмотреть, как преломляются нравственные ценности современной молодежи через призму алкогольной зависимости.



Фреш вымывает из организма токсины, шлаки, улучшает иммунитет, способствует быстрому заживлению ран, активизирует ферменты. Незаменим во время диет, простуд и тяжелых нагрузок на организм. Лечебный эффект часто бывает быстрым и ярко выраженным. Ни один консервированный продукт не обладает всеми этими достоинствами. Для обеспечения свежим соком себя и своей семьи имеет смысл купить соковыжималку и готовить фреша дома. Ничего сложного в этом нет, однако имеются свои тонкости.



Фреши – короли в мире соков. Преимущество свежеотжатого сока перед другими видами этого продукта неоспоримо. Это и витаминная бомба здоровья, и отличное лекарство против серьезных заболеваний. Как и любое лекарство, фреш требует правильного приготовления и употребления.

ИСТОРИЯ АЛКОГОЛЯ

Давайте попытаемся узнать немного о происхождении алкоголя. Откуда взялся напиток, без которого уже невозможно представить существование человечества?

Похититель рассудка - так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры - с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, фруктовых соков и дикорастущего винограда. Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного земледелия. Так, известный путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но знавших уже приемы приготовления хмельных напитков. Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и называли его «аль коголь», что означает «одурманивающий».

Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство.

В средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей. Согласно легенде, впервые эту операцию совершил итальянский монах алхимик Валентиус. Испробовав вновь полученный продукт и придя в состояние сильного алкогольного опьянения, алхимик заявил, что он открыл чудодейственный эликсир, делающий старца молодым, утомленного бодрым, тоскующего веселым. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира.

Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. Было даже создано мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова летописи: "Веселие на Руси -питие есть". Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н.И. Костомаров (1817-1885) полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало.

Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

С 1894 года продажа водки стала царской монополией. Одним из темных пятен прошлого, следы которого еще сохранились у нас, являются пьянство и алкоголизм.

Россия в смысле употребления спиртного страна более чем особая. Тут свои, увы, печальные традиции, свои стандарты. Превалирует у нас употребление в виде «ударных доз»: большое количество выпитого в сжатые сроки.



ЗДОРОВЬЕ И АЛКОГОЛЬ

«ЗАГУЛЬНОЕ» СЕРДЦЕ

Вред, который алкоголь наносит сердечно-сосудистой системе, давно стал притчей во языцех. Являясь клеточным ядом, алкоголь повреждает клетки сердечной мышцы и повышает давление, отравляя нервной и сердечно-сосудистой систем. Все 5-7 часов, пока выпитый алкоголь циркулирует в крови, сердце работает в неблагоприятном режиме. Пульс увеличивается до 100 ударов в минуту, в организме нарушается обмен веществ и питание сердечной мышцы. Американские кардиологи употребляют термины «праздничное», или «загульное» сердце, так как нарушения обычно бывают после выходных и праздников. Все это - признаки начинающейся алкогольной болезни сердца, или ал-

когольной миокардиодистрофии. У алкоголиков в три раза чаще, чем у остальных, встречается гипертоническая болезнь и ее катастрофическое осложнение - кровоизлияние в мозг, или инсульт. Самое страшное, что это происходит в довольно молодом возрасте - 40-45 лет. Исследования показали, что причиной 30% внезапных смертей является алкогольная болезнь сердца. Стоит заметить, что, если человек прекращает пить, у него появляется шанс практически полностью вылечить себя. Интересный пример: во время пресловутой антиалкогольной кампании 1985-1987 годов в бывшем СССР общая смертность от сердечных болезней в возрастной группе до 64 лет значительно уменьшилась.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Первым делом, при употреблении внутрь, алкоголь попадет в желудок и разрушает его слизистую оболочку, которая защищает стенки желудка и играет важную роль в пищеварении, поскольку же-

лудочный сок содержит соляную кислоту, то разрушение защитной оболочки ведет к тому, что кислота начинает разъедать стенки желудка, что в итоге ведет к гастриту и язвенной болезни.

ПЕЧЕНЬ

Алкогольный гепатит и последняя стадия, которую можно считать смертным приговором - цирроз печени - одна из главных опасностей употребления алкоголя. Уже ожиревшая и увеличенная печень не способна расщеплять алкоголь, ткани воспаляются и начинается её разрушение, мучительные тупые боли, тошнота и рвота - верные признаки алкогольного гепатита, в этом случае требуется незамедлительное лечение, в противном случае влияние алкоголя на печень перерастёт в последнюю стадию - цирроз, когда разрушение печени не остановить, она перестаёт выполнять свои функции.



ЛЕГКИЕ

По статистике 65-70% развития туберкулеза происходит на фоне чрезмерного употребления алкоголя, который значительно снижает естественную защиту организма. Туберкулез протекает тяжело и лечится долго при условии полного отказа от всех

вредных привычек, а кроме всего прочего он является опасным заболеванием, передающимся по воздуху, поэтому всех больных с открытой формой туберкулеза в обязательном порядке изолируют в специальные лечебные заведения.

КРАСОТА И АЛКОГОЛЬ

*«От вина гибнет красота, вином
сокращается молодость»*

Гораций

Фреш можно готовить как из фруктов, так и из овощей. В овощных соках меньше органических кислот, поэтому они более пресные на вкус, но зато богаче минеральными веществами, такими, как калий, натрий, кальций, железо. Именно овощные соки эффективно восстанавливают организм и являются низкокалорийным продуктом питания – их можно использовать для похудения и нормализации обмена веществ.

Фруктовые соки, как правило, имеют более высокую калорийность, поскольку в них больше сахара, но они и великолепно очищают организм. Более того, при физических нагрузках такие соки нужно комбинировать с овощными: морковь и свекла в виде сока будут наиболее доступным и быстрым источником восстановления сил после утомительной работы.

Алкоголика легко узнать по характерным для этого заболевания признакам. Черты лица пьющих оплывают. Белки глаз имеют желтоватый оттенок с красными прожилками. Нос имеет фиолетово-багровый оттенок с многочисленными жилками. Сосудистые звездочки





покрывают нос и щеки. Характерным для него является своеобразное дрожание пальцев рук. Внешний вид, отличается неопрятностью и неухоженностью, взгляд блуждает. Кожа лица, вместо чистой воды и кислорода, получает громадными порциями спиртосодержащие напитки, которые разрушают клетки, способствуя быстрому увяданию. Женщина выглядит намного старше своего возраста. Помимо проблем со здоровьем появляются преждевременные морщины. Лицо покрывается багровыми пятнами.

По каким бы причинам вы ни употребляли алкоголь, вы поглощаете калории, причём в большом количестве, и, соответственно – поправляйтесь.

Судя по статистике алкоголизм молодеет с каждым десятилетием.

А вы хотите выглядеть старше лет на 10? Может быть лучше фрэш?!

КОМБИНАЦИИ СМЕШИВАНИЯ СОКОВ

Особенной популярностью пользуются фрешы, созданные на основе **двух продуктов**. Например, яблоко и морковь, яблоко и помидор, морковь и огурец, морковь и редис. Классический вариант: морковный (200г) и свекольный соки (50г) или морковный (150г) и сок сладкого перца (75г).

Применимы и **тройные комбинации** – к двум основным ингредиентам добавляется сок лимона, лука, зелени, сладкого перца или лекарственных растений (алоэ, каланхоэ, крапивы, одуванчика и т.д.). Классический пример тройного сока – морковный (150г), свекольный (50г) и огуречный (50г) соки. Популярны также сочетания морковь-свекла-сельдерей в соотношении 8:3:5 или морковь-капуста-сельдерей в соотношении 1:4:5.

СЕКС И АЛКОГОЛЬ



Fresh в переводе с английского – свежий. В нашем случае – свежеежатый, свежеприготовленный сок. Это как раз то удачное сочетание, когда не только вкусно, но и полезно. Только свежеежатый сок обладает лечебным и профилактическим действием, моментально усваивается организмом, способен продлить жизнь человеку и в своем составе имеет витамины, которые трудно удержать в консервированных продуктах.

Пить, когда никакой жажды нет, и во всякое время заниматься любовью — только этим мы и отличаемся от других животных.

П.Бомарше

У мужской потенции огромное количество врагов: стрессы, ожирение, курение. Но один из самых скрытых и опасных – алкоголь. И тому есть множество доказательств.

«Вот смотрю я на вас и думаю: еще выпить или вы мне уже нравитесь?»

Значительная часть молодежи в Европе и в России употребляет алкоголь и наркотики специально для того, чтобы найти партнера для секса, — свидетельствуют данные опроса в девяти европейских странах, сообщает Би-Би-Си. Миллионы молодых европейцев ныне принимают наркотики и пьют таким образом, что это определяет принимаемые ими решения в отношении интимных связей, повышая вероятность незащищенного секса или секса, о котором они впоследствии жалеют.

«Любовь движет миром, да, но виски вращает его в два раза быстрее»

Распространено мнение, что алкоголь усиливает потенцию, улучшает эрекцию и задерживает наступление эякуляции. Да, действительно, на первоначальном этапе половое влечение у мужчин, использующих алкоголь, как допинг, возникает намного чаще, чем в обычных условиях. Но, все-таки, алкоголь представляет собой один из самых распространенных факторов, ведущих к импотенции. Рюмка вина может уменьшить боязнь и создать приятную, располагающую к сексуальному контакту атмосферу, иногда может увеличить желание и страсть, но подавить возможности исполнения полового акта и уменьшить силу оргазма.

«Я сегодня недомогаю... Сексуально»

Что такое «сексуальное недомогание» после проведенной накануне ночи возлияний, знают очень многие мужчины. Однако такая «одноразовая» слабость выглядит невинной шалостью по сравнению с другими более серьезными уда-

рами, последствия которых проявляются лишь со временем. Длительный алкоголизм наносит прямой вред печени, органу, который ответственен за расщепление гормонов. Со временем это ведет к снижению уровня тестостерона с параллельным повышением эстрогена, что в свою очередь приводит к дополнительному сжатию яичек, непредсказуемому увеличению грудных желез, уменьшению сексуального желания и, в конечном счете, к импотенции.

«От импотенции не умирают. Но и не рождаются»

До 50% алкоголиков страдают от различных сексуальных нарушений. Хронический алкоголизм часто бьет по нервной системе. И под это воздействие попадают также нежные волокна нервов полового органа. «Избитые и измученные» они не в состоянии воспринять команду на расширение сосудов, поступающую из мозговых центров, сосуды не расширяются, эрекция не наступает. Алкоголик со временем теряет не только возможность осуществления сексуального контакта, но – что еще более неприятно – у него пропадает

всякое желание сближения. К великому сожалению, в случае «поражения» алкоголизмом компенсаторные инъекции тестостерона помочь не могут. Желание пропадает окончательно.

«Я не буду больше пить – буду денежки копить»

Во многих случаях проблема импотенции обнаруживается после отвыкания от алкоголя, но в этом случае является временной, и она минует, как правило, после нескольких недель или месяцев. Вместе с тем, есть сведения о том, что определенное количество пациентов, которые, несмотря на регулярное и значительное потребление алкоголя, не страдали сексуальными проблемами, по окончании процесса отвыкания эти проблемы «приобрели». Явления подобного характера принято относить к непоправимым изменениям, произошедшим в физиологии, или к проблемам душевным, таким как чувства раскаяния и сожаления, которые часто сопровождают «протрезевших».

Одно из самых распространенных

явлений, вызываемых большой дозой алкоголя – запаздывание или полное отсутствие семяизвержения. Очень трудно указать на единственную причину этого или выбрать главную среди обширного списка. Обычно это принято связывать с токсическим повреждением центра эякуляции в спинном мозге, патологией печени, атрофией подкорковых ядер головного мозга, нарушением реакций возбуждения, другими алкогольными повреждениями нервной системы.

«Теперь столько пишут о вреде пьянства, что я твердо решил бросить читать»

В силу обстоятельств довольно часто приходится отвечать на вопрос пациентов: «Можно ли выпивать, когда находишься с партнершей?». Ответ столь же стандартен, сколь и вопрос: иногда малое количество алкоголя ведет к расширению сосудов и улучшает потенцию, а любое злоупотребление приводит к результату прямо противоположному. Но что такое мало и что такое много? На этот вопрос каждому придется найти свой индивидуальный ответ.

БЕРЕМЕННОСТЬ И АЛКОГОЛЬ

Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит их потомство

(Л. Н. Толстой)

В Древнем Риме казнили тех, кто пил до тридцати лет. Это объяснялось тем, что именно в эти годы человек обзаводится семьей, детьми. А в Карфагене действовал закон, запрещающий пить вино в те дни, когда исполнялись супружеские обязанности. Так что, как видим, человечество еще на заре цивилизации боролось не против вина, а за здоровое поколение.

Многочисленные исследования не смогли установить прямой связи между алкоголизацией отца и какими-либо патологическими отклонениями у его ребенка. А вот что касается женщин, то употребление алкоголя во время беременности далеко не безобидно. Этанол легко преодолевает плацентарный барьер, быстро попадает в кровь плода, и в результате может возникнуть так называемый тератогенный эффект, то есть способность вызывать





Все продукты питания растительного происхождения являются лечебно-профилактическими. Фрукты и овощи содержат необходимые вещества, в том числе и клетчатку. Многие придерживаются мнения, что полезнее съесть фрукт или овощ, чем выпить только сок. Такое мнение не совсем верно.

Растительные пищевые волокна очищают желудочно-кишечный тракт и являются неотъемлемой частью здорового питания, но практически не перевариваются организмом, что не всегда полезно людям с язвенной болезнью желудка, энтероколитами. В этих случаях сок – незаменим.

врожденные уродства (от греч. teratos - чудовище). Таких детей еще называют «дети карнавала».

Этот эффект был доказан, в частности, в опытах на куриных эмбрионах, когда они подвергались постоянному воздействию паров этанола. Результатом был высокий процент уродств, многие зародыши погибали.

Возникает закономерный вопрос: какое количество алкоголя способно вызвать такие трагические последствия? Они связаны с индивидуальными особенностями обмена веществ. Поэтому алкогольный синдром плода может не проявиться у запойной алкоголички - и проявиться у вполне умеренно употреблявшей алкоголь женщины. Таким образом, невозможно установить безопасные дозы употребления алкоголя во время беременности, не зная особенностей ферментных систем организма женщины.

И тем не менее, речь не идет о том, что употребление даже очень

ТАЛАНТ И АЛКОГОЛЬ

малого количества алкоголя во время беременности строго противопоказано и всегда приводит к тяжким последствиям. Читатели наверняка спросят: может ли будущая мама выпить бокал шампанского во время какого-либо торжества? Да, иногда, 2-3 раза в течение беременности можно позволить себе 100-200 г натурального сухого вина практически без всякого риска. Главное - не испытывать судьбу, не балансировать на грани, за которой кончается безопасность и начинается патология, и не искать эту грань. Иначе говоря, все зависит от культуры будущей мамы и от здоровой оценки своего поведения.



*Он начал робко - с ноты «до»,
Но не допел ее не до...
Недозвучал его аккорд, аккорд
И никого не вдохновил...*

(В.Высоцкий)

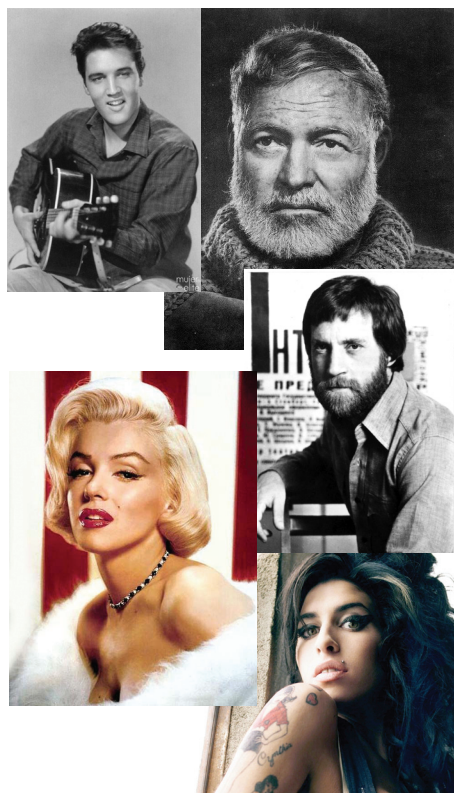
В бурной и тревожной жизни талантливых и гениальных людей употребление спиртных напитков - частое явление. Но, к сожалению, почти всегда это приводило к трагическому исходу: Сергей Есенин - покончил жизнь самоубийством (повесился в 30 лет), Владимир Маяковский - застрелился в 34 года из маузера, Александр Александрович Фадеев (1901-1956 гг.) после очередного запоя выстрелил из револьвера себе в сердце, В.В. Высоцкий увлекался выпивкой, иногда напивался и часто сочинял стихи после очередных увеселительных оргий. Американский писатель Эрнест Миллер Хемингуэй (1899-1961 гг.) застрелился в 61 год.

Нет сомнения в том, что прием алкоголя в небольших количествах воздействует на глубинные отделы головного мозга человека и способствует проявлению его творческих способностей. В каждом

человеке изначально заключается целый ряд способностей и склонностей, но это не значит, что прием алкоголя обязательно их пробудит и разовьет.

Как жаль, что они погибли так рано и не успели дописать, допеть и дожить.

А если бы они предпочли фрэш?



МИКС, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПОВЫШЕНИЮ ИММУНИТЕТА:

Вариант №1

50мл сока капусты
50мл сока моркови
25мл сока репчатого лука
25мл яблочного сока
15г меда

Приготовление: все соки смешать, добавить в смесь мед. Употреблять по одной столовой ложке 3 раза в день.

ЗНАМЕНИТЫЕ АЛКОГОЛИКИ

Владимир Высоцкий, Мэрилин Монро, Элвис Пресли, писатели О. Генри, Дороти Паркер, Эрнест Хэмингуэй, Эдгар Алан По, эпатажная певица Эмми Уайнхаус, актер Владислав Галкин.

К сожалению, список знаменитых алкоголиков можно продолжать бесконечно. И кто знает, возможно, из-за отсутствия рядом близких людей и простых человеческих радостей этим людям не удалось справиться со своим недугом?

КАРЬЕРА И АЛКОГОЛЬ

Государь, жадный к вину и водке, не может произвести великих дел, мыслей и великих учреждений.

Чингисхан.

Трезвость кладет дрова в печку, мясо – в кастрюлю, хлеб – на стол, кредит – государству, деньги – в кошелек, силу – в тело, одежду – на спину, ум – в голову, довольство – в семью (а пьянство все это отнимает. – З.Б.)

Б.Франклин.

В России карьера у пьющего человека может закончиться даже и не начавшись. Потому что у нас в стране преобладает «северный» стиль выпивки, при котором предпочтение отдается крепкому алкоголю, который характерен для жителей стран с суровым климатом. «Северный» стиль выпивки чреват медицинскими и криминальными осложнениями.

На корпоративной вечеринке, крепко выпивший сотрудник, особенно молодой, может рубануть правду-матку своему непосредственному начальнику и на следу-

ющее утро, набирая в стакан холодную воду из кулера, узнать, что он уволен.

Очень плохо влияет на карьеру запах перегара после воскресных возлияний. А часто, при хроническом алкоголизме, когда человек выпивает ежедневно, это сказывается на взаимоотношениях с деловыми партнерами.

Так может быть лучше вы предпочтете фрэш?

МИКС, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПОВЫШЕНИЮ ИММУНИТЕТА:

Вариант №2

300 г яблок
200 г ягод земляники

Приготовление: Отжать сок из яблок. Ягоды земляники перетереть через сито до кашицы, отжать сок через марлю. Смешать.. Употреблять по одному стакану 3 раза в день. Данная смесь особенно полезна при упадке сил или переутомлении.

ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ

*От пива становятся ленивыми,
глупыми и бессильными*

(Бисмарк)

Не менее тридцати процентов любителей «баварского», «чешского», «жигулевского» и им подобных напитков становятся в ближайшие годы алкоголиками. Болезненное пристрастие к слабоалкогольным спиртным изделиям, переходящее в алкоголизм, развивается в четыре раза быстрее, чем к крепким. При этом болезнь гораздо труднее поддается лечению. По концентрации этилового спирта **четыре литра пива равноценны бутылке водки**, а глубина отравления зависит именно от содержания этилового спирта в организме. К сожалению, многие люди еще довольно плохо осведомлены о коварстве пива. И примером тому – нередко встречающиеся самые настоящие пивные застолья, притом с употреблением большого количества солений. В Баварии, например, ежегодно проводят традиционные пивные фестивали. Очередной по счету, состоявшийся недавно, принес печальные

рекорды. В этот день было выпито более 5 млн литров «замечательного» баварского напитка. 223 любителя его были даже доставлены в больницы в бессознательном состоянии.

Также в ответ на прием пива **в мужском организме** начинают продуцироваться женские половые гормоны: становится шире таз, разрастаются грудные железы, развивается ожирение - **кружка пива**, ежедневно выпиваемая в течение года, **дает прибавку в весе до 15 кг**.

Особенно пиво опасно для молодого поколения, отличительным признаком которого в последние три десятилетия стала акселерация. А это значит, быстрое совершенствование физического развития юношей и девушек заметно опережает психическое. **Так называемая нормальная доза спиртного для взрослых, а это, естественно, относится и к пиву, для юного поколения будет сверхпороговой, а значит, и гораздо более токсичной.**

АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ БЕЛАЯ ГОРЯЧКА



« Друг мой, друг мой, Я очень и очень болен. Сам не знаю, откуда взялась эта боль. То ли ветер свистит над пустым и безлюдным полем, то ль, как рошу в сентябрь, осыпает мозги алкоголь. Голова моя машет ушами, как крыльями птица. Ей на шее ноги маячат больше невмочь. Черный человек, черный, черный, черный человек на кровать ко мне садится, черный человек спать не дает мне всю ночь. Черный человек водит пальцем по мерзкой книге, и гнусава надо мной, как над усопшим монах, читает мне жизнь какого-то прохвоста и забулдыги, нагоняя на душу тоску и страх».

Эти строчки, написанные великим поэтом, наиболее достоверно описывают состояние алкогольной абстиненции. Абстинентный синдром

протекает гораздо тяжелее, чем похмелье. Кроме того, алкогольная абстиненция сохраняется в течение нескольких суток. Алкоголик может испытывать при этом серьезное недомогание, которое проявляется дрожью во всём теле, порою неукротимой рвотой, иногда и со следами крови или «кофейной гущи». Последний симптом указывает на возможное желудочное кровотечение. В этом случае спасение больного зависит от того, насколько быстро ему будет оказана помощь врачей.

Чаще всего в повседневной психиатрической практике встречается **алкогольный делирий**, называемый в народе **белой горячкой**. Развитию белой горячки обычно предшествует утяжеление синдрома похмелья, в первую очередь - усиливается бессонница. Психоз развивается чаще всего остро - вечером, в ночное время.

Белая горячка возникает обычно на фоне похмелья, при внезапном прекращении пьянства или в период воздержания, а также в случаях присоединения заболеваний, травм (особенно переломов).

Для белой горячки типично преобладание зрительных галлюцинаций. Чаще это насекомые (клопы, тараканы, жуки, мухи) и мелкие животные (кошки, крысы, мыши). Реже больные видят крупных животных и людей, в ряде случаев имеющих фантастический облик. Очень характерны видения змей, чертей, а также умерших родственников, так называемые блуждающие мертвецы. Нередко отмечаются слуховые, обонятельные галлюцинации, ощущения нарушения положения тела в пространстве. Больные обычно непрерывно двигаются. Двигательные реакции соответствуют господствующим в данный момент галлюцинациям – при страхе и утрашающих видениях больной прячется, обороняется, возбужден; в периоды благодушия – пассивен.

Белая горячка постоянно сопровождается дрожанием, резкой потливостью, покраснением кожных покровов, особенно лица. Температура чаще всего субфебрильная. Пульс учащен. Течение болезни обычно кратковремен-

ное. Даже без лечения симптомы психоза исчезают в течение 3–5 дней. Реже болезнь затягивается на 1–1,5 недели.

Кроме белой горячки, существует и **алкогольный галлюциноз**. Данное состояние развивается либо при похмельном синдроме, либо на высоте запоя. Основное расстройство – обильные слуховые галлюцинации, которые сочетаются с бредом. Преобладают словесные слуховые галлюцинации. Больной обычно слышит слова, «произносимые» большим числом людей, – «хор голосов», по частому определению больных. Чаще всего происходит разговор «голосов» между собой о больном, реже они адресуются к самому больному. Содержание словесных галлюцинаций – угрозы, обвиняющее обсуждение прошлых поступков больного, циничная брань, оскорбления. Нередко галлюцинации носят издевательски-дразнящий характер. Голоса то усиливаются до крика, то ослабевают до шепота. Бредовые идеи по содержанию тесно связаны со слуховыми галлюцинациями.

КРАТКИЙ АЛКОГОЛЬНЫЙ СКРИНИНГ-ТЕСТ НА АЛКОГОЛЬ

Честно ответьте на каждый вопрос, обведя кружком «да» или «нет»

1.	Ощущаете ли вы в себя соблюдающим норму в питье?	ДА	НЕТ
2.	Считают ли вас знающим свою норму человеком ваши друзья или родные?		
3.	Посещали ли вы когда-нибудь собрания общества анонимных алкоголиков?		
4.	Приходилось ли вам терять друзей или любимых из-за того, что вы употребляете алкоголь?		
5.	Возникали ли у вас проблемы на работе, связанные с приемом алкоголя?		
6.	Случалось ли вам пренебрегать своими обязанностями, семьей или работой на протяжении двух или более дней подряд из-за того, что вы пили?		
7.	Случалась ли с вами когда-нибудь белая горячка, выраженный тремор(дрожь в руках); приходилось ли вам что-либо слышать или видеть после крепкой выпивки, чего на самом деле не было?		
8.	Обращались ли вы к кому-нибудь за помощью в связи с употреблением алкоголя?		
9.	Попадали ли вы в больницу в связи с употреблением алкоголя?		
10.	Случалось ли вам подвергаться аресту за вождение в нетрезвом виде или после употребления алкоголя?		

Подсчитайте баллы

За ответы «НЕТ» на вопросы 1 и 2 начислите себе 2 балла.

За ответы «ДА» на вопросы 4,5,6,7,10 – 2 балла.

За ответы «НЕТ» на вопросы 3,8,9 – 5 баллов

ОБЩАЯ СУММА _____

Если общая сумма равняется **6 или больше**, то вам стоит подумать об обращении за профессиональной помощью, чтобы изменить свои питьевые привычки. Если вы чувствуете, что алкоголь часто является неадекватным способом борьбы со стрессом, и набрали меньше **6 баллов**, то можете еще научиться контролировать потребление алкоголя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Очи мудрых желают блага,
а глупого - пира в доме.*

*(Слово своему князю Ярославу Владимировичу.
Литература Древней Руси. М.,
«Высшая школа», 1990, с.171). Даниил Заточник.*

Мы не можем обойтись без кислорода, пищи или воды. При этом алкоголь не входит в число естественных жизненных потребностей. Животные не приемлют алкоголя.

Каждый человек вправе выбирать для себя работу, любимого человека, образ жизни, с кем дружить, пить умеренно или вообще не пить.

Поэтому отбрось стереотипы, которые тебе навязывает общество – **выбери фрэш!**





