

Многим нравится алкоголь и они употребляют его в разумных количествах. Алкоголь так прочно вошел в нашу жизнь, что часто мы забываем, какой вред наносим своему здоровью.

Некоторые цифры и факты

Двое из пяти британских мужчин превышают рекомендованную дозу алкоголя как минимум раз в неделю. Злоупотребление спиртным наносит вред здоровью мужчин в любом возрасте, а не только на старости лет. 25% смертельных случаев среди мужчин моложе 34 лет в той или иной степени вызвано употреблением алкоголя. В 2004 году 1515 мужчин в Шотландии умерли по причинам, связанным с употреблением спиртного, и эта цифра почти в три раза выше, чем у женщин.

Алкоголь и «настоящий мачо»

Когда дело доходит до спиртного, мужчины могут становиться злейшими врагами, намереваясь найти худшее друг в друге. Почему, например, способность выпить намного больше разумной нормы считается подобающим мужчине? Предположим, кто-то в коллективе не употребляет алкоголь, стоит ли упрекать его за это?

Алкоголь и физическое здоровье

Злоупотребление алкоголем отражается на здоровье мужчин и чревато развитием различных заболеваний.

- **Прибавление в весе**

Алкоголь является существенным источником калорий, например, в стандартной кружке пива содержится 182 калории.

- **Способность оплодотворения и импотенция**

Алкоголь может снизить способность оплодотворения у мужчин за счет уменьшения количества сперматозоидов и уровня тестостерона. По статистике, более чем у 80% мужчин, злоупотребляющих алкоголем, наблюдаются серьезные побочные эффекты, такие как импотенция, бесплодие или ослабление сексуального влечения.

- **Внешность**

Регулярное злоупотребление алкоголем ослабляет выработку мужского полового гормона тестостерона, в результате чего наблюдается сокращение мужских половых желез, расширение грудной клетки и выпадение волос. Злоупотребление спиртным также может вызвать воспаление кожи, такое как розацея, при котором происходит расширение кровеносных сосудов на лице, отчего оно становится красным.

- **Подагра**

Подагра – это артрическое заболевание, вызывающее воспаление, отечность и боли в суставах. Подагра наиболее распространена среди мужчин от 30 до 60 лет и является следствием употребления алкоголя.

- **Мозг и нервная система**

Алкоголь является депрессантом, а, следовательно, тормозит наше сознание и пагубно сказывается на жизнедеятельности организма. Регулярное злоупотребление алкоголем может привести к потере памяти и нарушению функций головного мозга.

- **Сердечный приступ**

20-ти летние исследования 6000 шотландцев показали, что те из них, кто превышал рекомендованную дозу алкоголя, имели больше шансов умереть от сердечного приступа.

- **Другие аспекты здоровья**

В большинстве случаев длительное употребление алкоголя наносит серьезный вред вашей печени. Запой является опасным фактором риска, приводящим к развитию сердечных заболеваний, а также раку гортани и ротовой полости, уступая первенство лишь табаку. Злоупотребление алкоголем может привести к циррозу печени и раку кишечника, а также вызвать костные заболевания, воспаление поджелудочной железы, расстройство желудка и диабет 2-й степени.

Алкоголь и поведение

Алкоголь влияет на изменение настроения, что отрицательно сказывается на нашем поведении. Он обостряет эмоции, занижает самооценку и усыпляет бдительность. Даже небольшие дозы алкоголя могут влиять на наши эмоции, воздействуя на положительные и отрицательные ощущения. Например, мы можем быть расслаблены, уверены в себе, жизнерадостны или наоборот – агрессивны, подавлены, склонны к самоубийству.

Когда нашему организму приходится усваивать большое количество алкоголя, поступающего с кровотоком, а затем выводить его наружу, – это может сказаться на нашем самочувствии: мы становимся нервными, беспокойными и подавленными.

Перепады настроения могут отражаться на нашем поведении даже на следующий день, в результате чего многие опять прибегают к употреблению алкоголя, чтобы сдерживать эмоции. Это может усугубить общее состояние тревоги и депрессии.

Алкоголь и психическое здоровье

В отдельных случаях мужчины употребляют алкоголь, чтобы преодолеть жизненные препятствия, что, в свою очередь, может привести к еще большим проблемам. Алкоголь усиливает чувство беспокойства и депрессии, так как истощает запас естественных химических нейрорегуляторов, которые помогают нам сохранять спокойствие и поднимают настроение.

Особенно тревожным фактом является тесная взаимосвязь между употреблением алкоголя и самоубийством. Исследования показывают, что 70% мужчин, покончивших с собой, перед этим употребляли алкоголь. Количество самоубийств в Шотландии – одно из самых высоких в Европе, в частности, среди юношей.

Как справиться со стрессом

Стресс наступает, когда мы сталкиваемся с непосильными задачами и сложными жизненными ситуациями, которые не в состоянии преодолеть. Некоторые способы борьбы со стрессом, например, употребление алкоголя, вредны для здоровья. Ниже даны полезные рекомендации по преодолению стресса.

- **Физические упражнения**

Выполнение упражнений поможет вам улучшить физическую форму, настроение, здоровье и повысить концентрацию. Делайте упражнения три раза в неделю в течение 30 минут.

- **Делайте то, что доставляет вам удовольствие**

Найдите занятие по душе, которое отвлечет вас от тревожных мыслей и поможет улучшить самочувствие, например, посмотрите фильм, поиграйте на музыкальном инструменте или займитесь спортом.

- **Поговорите с кем-нибудь**

Обсуждение наболевших вопросов поможет вам прояснить ситуацию и противостоять стрессу. Вы можете поговорить с другом, которому доверяете, или позвонить в службу телефонной помощи, такую как «Свободное пространство» (подробная информация дана на обороте).

- **Учитесь говорить «нет»**

Если вы постоянно со всем соглашаетесь, то в конце концов можете перейти допустимую грань и вообще будете не в состоянии что-либо предпринять. Помните о пределе ваших возможностей и взятых на себя жизненных обязательствах и дайте понять это окружающим.

- **Умейте расслабляться**

Старайтесь находить время для расслабления в повседневном круговороте событий, особенно в периоды стресса и перегрузок.



Tayside Council on Alcohol
(Совет по вопросам алкогольной зависимости)
www.alcoholtayside.com
01382 223965



Fife Alcohol Support Service
(Служба поддержки для страдающих алкоголизмом)
www.fife-alcohol-support.org.uk
01592 206200

Этот буклет был разработан коллегами из FASS и TCA с целью помощи в вопросах злоупотребления алкоголем. Мы благодарим местные советы, занимающиеся вопросами алкоголя, за поддержку и информационные ресурсы, которые помогли подготовить эти материалы.

TCA (Совет по вопросам алкогольной зависимости) финансируется за счет Государственной Службы Здоровья (Тейсайд), Городского Совета Данди, Советов Перс и Кинросс. Основное финансирование FASS (Служба поддержки для страдающих алкоголизмом) осуществляет Государственная Служба Здоровья и Совет Файф.

Дополнительную информацию и доступную помощь вы можете получить в таких организациях:

Alcohol Focus Scotland
(Алкоголь Фокус Шотландия)
www.alcohol-focus-scotland.org.uk

Breathing Space
(Свободное пространство)
www.breathingspacescotland.co.uk
0800 83 85 87

Alcoholics Anonymous
(Общество анонимных алкоголиков)
www.alcoholics-anonymous.org.uk
0845 769 7555

www.drinkaware.co.uk