

18+

АЛЕКСАНДР МОЛОДЦОВ

ЕСЛИ ВЫ НАЧАЛИ ПИТЬ...

ПРАВДА И ЛОЖЬ О ПРИРОДЕ
ПИТИЯ

Александр Молодцов
Если вы начали пить... Правда
и ложь о природе питья

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19052627
ISBN 9785447486266*

Аннотация

В книге изложены с научной точки зрения наиболее распространённые проблемные вопросы, связанные с употреблением и злоупотреблением спиртными напитками. Анализируются индивидуально-психологические, социальные и клинические доблезненные формы злоупотребления алкоголем. Описаны наиболее распространённые типы пьянства, указаны критерии перехода пьянства в болезнь (алкогольную зависимость). Предпринята попытка указать возможные варианты выхода из проблемного пьянства.

Содержание

Предисловие	5
Глава I	7
Глава II	9
Глава III	15
Глава IV	20
Глава V	26
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Если вы начали пить...
Правда и ложь
о природе питья

Александр Молодцов

© Александр Молодцов, 2024

ISBN 978-5-4474-8626-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Почему люди употребляют спиртные напитки? Что движет нами, когда мы впервые берём в руки бокал шампанского или рюмку водки? Какая польза человеку от употребления алкоголя, и почему некоторые могут пить умеренно, а другие начинают злоупотреблять спиртным, а у третьих – развивается заболевание, алкогольная зависимость? И наконец, какая степень опасности отрицательного воздействия алкоголя и в какой момент может поджидать любого на пути пристрастия к спиртному?

Сколько помнит себя человечество, перед ним всегда остро стоял вопрос: пить или не пить? И если пить, то что и сколько? А если не пить, то как тогда расслабляться?

Этой книгой я попытался дать ответы на эти и множество других вопросов, связанных с употреблением спиртных напитков, опираясь на серьёзные научные исследования, врачебный и жизненный опыт.

Подчеркну, в книге я касаюсь в основном проблем, связанных с употреблением и злоупотреблением спиртных напитков вне рамок болезни.

Эта книга адресована тем, кто употребляет спиртные напитки редко или часто, в малых или больших дозах. Эта книга для всех здоровых людей время от времени «балующихся» алкоголем, привыкших с ним отдыхать, проводить

праздники и семейные торжества. Но эта книга и для тех, кто уже успел в своей жизни столкнуться с «алкогольными проблемами». Эта книга для тех, кто уже бросил пить и для тех, кто хочет это сделать.

Надеюсь, что полученная из этой книги информация поможет Вам лучше ориентироваться в этой сфере, поможет уберечь себя и своих близких от существенных заблуждений и ошибок в этой области.

Ставя перед собой задачу осветить проблему на доступном для читателя языке, к сожалению, не мог полностью избежать специальной терминологии, и поэтому вынужден внести в книгу словарь специальных терминов, который поможет Вам в чтении и более глубоком понимании изложенного материала.

Глава I

Что такое алкоголь?

Комитет экспертов Всемирной организации здравоохранения по лекарственной зависимости включил этиловый спирт в число веществ психоактивных, вызывающих зависимость (болезненное пристрастие).

Фармакологи и клиницисты относят алкоголь к наркотическим веществам. К свойствам этилового спирта, ставящего его в ряд веществ с наркотическим действием, относят:

способность при длительном употреблении вызывать болезненное влечение, т. е. потреблять в приёме опьяняющих доз алкоголя с целью достижения эйфории с последующей амнезией, что создаёт чувство удовольствия или облегчает физическое и психическое напряжение.

при длительном повторном употреблении нарастание толерантности (устойчивости) к алкоголю как следствие адаптации с потребностью во всё возрастающих дозах, дающих этот же эффект опьянения.

возникновение и становление алкогольного абстинентного (похмельного) синдрома, проявляющегося в соматоневрологических и психических нарушениях при выходе алкоголя из организма и устранимых или облегчаемых опохмелением, т. е. приёмом определённой дозы спиртных напитков.

способность вызывать острые, подострые, затяжные и хронические алкогольные психозы, а также нарушения поведения и специфические изменения личности.

выраженное общетоксическое действие, проявляющееся сначала в функциональных, а в дальнейшем и органических поражениях внутренних органов и нервной системы.

Таким образом, алкоголь обладает практически всеми свойствами наркотических веществ, в достаточной степени выраженными и опасными. Неправильно рассматривать спиртные напитки, даже слабые, как пиво или сухие виноградные вина, как пищевые продукты. Алкогольсодержащие напитки с позиции фармакологии, токсикологии и наркологии – наркотические вещества.

Глава II

Как мы приобщаемся к спиртному

Всё начинается с детства и прежде чем углубиться в исследуемую тему необходимо проследить тот путь, на котором большинство из нас приобщается к употреблению спиртных напитков, оценить традиции и привычки, сложившиеся в конкретном обществе.

Познание нами с раннего детства окружающего мира сопровождается с усвоением социального опыта, с усвоением традиций и обычаев, принятых как в семье, так и в окружающем мире. Ребёнок получает определённую информацию о спиртных напитках, слушая разговоры взрослых на эту тему, становясь свидетелем праздничных и обычных застолий и постепенно формирует своё представление о том, что такое спиртные напитки, в каких случаях принято их употреблять, как люди должны вести себя в состоянии опьянения. Перерабатывая эту информацию, у ребёнка складывается своё отношение, свой взгляд к алкогольной проблеме.

Так формируются алкогольные установки, которые можно определить как отношение человека к спиртным напиткам и алкогольным обычаям, привычкам к различным проявлениям пьянства и его поведение в ситуациях, предполагающих приём спиртных напитков.

Можно выделить два периода в формировании алкогольных установок – до и после начала приёма спиртных напитков. Первый период («сухой») связан только с усвоением личностью алкогольных обычаев и привычек, их преломлением через свою личность и формированием собственного отношения к этой проблеме. Он исключает влияние личного опыта, поскольку таковой пока отсутствует. Первичные установки определяются как уровнем алкоголизации, принятым в родительской семье, в ближайшем окружении, так и отношением к наблюдаемым явлениям. Первичные алкогольные установки недостаточно чётки, неполны, а главное нестойки. Они легко меняются под действием новой информации. Замечено также, что формирование первичных алкогольных установок зависит от отношения человека к конкретным лицам-носителям определённых ценностных ориентаций. Так, в пьющих семьях ребёнок усваивает сочувственное отношение к алкоголю или положительным эмоциям, связанных с родителем-пьяницей, если, несмотря на пьянство, он остаётся для ребёнка объектом любви и уважения.

По данным зарубежных авторов, большинство детей в возрасте от 6 до 10 лет могут определить спиртные напитки по запаху. Уже в 6 лет дети узнавали пьяного человека на фотографиях, распознавали его по поведению. Аналогичные данные получили и при обследовании детских садов. С возраста 4—5 лет многие мальчики играли в «пьяных». Дети, получившие задание «играть в праздник», разливали воду

по игрушечным чашечкам, чокались, изображая пьяных.

Изменение отношения к алкоголю с возрастом отличается от отрицательного и нейтрального у учащихся ПТУ и десятиклассников, к умеренно-положительному у студентов младших курсов, и выражено положительно у студентов старших курсов ВУЗов.

Таким образом, уже в дошкольном возрасте для большинства детей алкоголь перестаёт быть тайной за семью печатями. Они получают представление о спиртных напитках, наблюдая поведение родителей, родственников, знакомых. В 6—7 летнем возрасте многие дети уже понимают такие выражения как «бухать», «надраться», «принять на грудь», «водка киснет», «прийти домой на бровях» и т. а Основной скачок в отношении к спиртным напиткам наблюдается в 14—15 лет, когда к семейным впечатлениям начинает добавляться информация от сверстников. Вовлечение в группу быстро приведёт к усвоению групповых ценностей и стандартов, включая и отношение к алкоголю. Именно усвоение групповых норм завершает формирование у подростка первичных алкогольных установок, приводящих его к первой выпивке. Первичные алкогольные установки не являются чем-то патологическим. Это процесс нормального формирования личности, усвоения социальных норм во всех их проявлениях. Первичные алкогольные установки участвуют в формировании психологических потребностей (подражание взрослым, любопытство, потребность в самоутверждении, приобщение

к группе).

Их реализация осуществляется в группе и приём алкоголя становится одним из её условий. Подросток, молодой человек, пробует спиртное потому, что «так поступают взрослые», для того, чтобы стать «своим», доказать свою «силу».

Процесс формирования алкогольных установок может нарушаться. Тогда они становятся аномальными, а в ряде случаев патологическими. При воспитании в неблагоприятной в алкогольном отношении обстановке оказывается изменённым тот материал, который усваивается личностью.

Однако следует подчеркнуть, что первичные алкогольные установки не есть слепок с норм и правил ближайшего окружения.

Это результат их усвоения личностью, которая пропускает эти нормы через себя, через свою систему отношения к миру. Формирующиеся алкогольные установки не только могут, но и должны отличаться от норм-правил. Негативное отношение к пьющим родителям может играть и исправительную роль на человека с аномальными установками.

Так, если отвергаемый отец болен алкоголизмом, то установка на трезвость может возникнуть как реакция неприятия отца.

Появлению личностных особенностей в формировании установок в значительной степени способствует возможность выбора. Информация, получаемая ребёнком, подростком, неоднозначна – разные люди выявляют различное от-

ношение к спиртным напиткам, и формирование первичных установок – это всегда выбор из какого-то ряда возможностей.

Алкогольные установки консервативны и изменчивы в одно и то же время. Уже первые выпивки, первые личные впечатления о положительных и отрицательных сторонах опьянения меняют первичные установки, формируя новую личностную позицию. В последующем алкогольные установки продолжают меняться по мере накопления личного алкогольного опыта, и формируются вторичные установки, о них речь пойдёт ниже.

Эти изменения не хаотичны, а строго определённые, тесно связаны с интенсивностью употребления спиртного.

Вместе со всем положительным, что достигнуто старшими поколениями, молодое поколение на основе подражания старшим и уважения к их жизненному опыту усваивает и обычаи, связанные с употреблением спиртного.

Наличие алкогольных обычаев и традиций не только определяет отношение людей к спиртным напиткам и их поведению в тех или иных ситуациях, но формирует и аналогичный подход у подрастающего поколения, т. к. обычаи и традиции вне зависимости от того, связаны ли они с употреблением спиртных напитков или нет, являются частью культуры данной группы людей.

Культура как сложное сочетание обычаев, идей, мировоззрений склонна к самосохранению, самовоспроизведению

и развитию. Поскольку усвоение культурных ценностей общества – не простое фотографирование, а творческая переработка, культурные нормы, усвоенные подрастающим поколением, несмотря на общую схожесть, будут чем-то отличаться от норм родителей. В этом основа эволюции культуры. Формой передачи являются обычаи – форма организации поведения людей, которая сопровождается приёмом спиртных напитков. Специфических форм передачи способов употребления алкоголя нет. Употребление спиртных напитков включено в обычаи и традиции народа, связано с различными сторонами жизни, с определёнными ритуалами.

В отличие от традиций обычай всегда даёт детальное предписание поступка в конкретной ситуации и не предъявляет требований к духовным качествам человека. Например, обычай гостеприимства включает десятки подробных предписаний того, как надо встречать гостя, угощать, вести с ним беседу, провожать. Каждое из этих предписаний указывает, что нужно и чего не нужно делать, и оставляет в тени цель такого поведения. Обычай формирует простые привычки. Обычай, очень часто, стереотипно повторяясь, проникая в повседневные отношения людей, воплощается в простую привычку, и причём весьма устойчивую.

Приняв форму обычаев, эти привычки воспринимаются как нечто само собой разумеющееся, не требующее особого раздумья. Смысл этих привычек отходит на задний план или вытесняется из сознания вообще.

Глава III

Наше отношение к алкоголю

Большинство людей на нашей планете употребляют спиртные напитки и первое, что хотелось бы выяснить – как вообще люди относятся к алкогольным обычаям и привычкам, хотя бы на примере нашего населения.

Уже первое ознакомление с результатами социологического исследования показывает удивительно терпимое отношение обследованных групп к различным, подчас грубым, проявлениям пьянства, алкогольным обычаям и привычкам. Отношение к спиртным напиткам заметно меняется с возрастом. У мужчин терпимость к пьянству вначале возрастает, достигая максимума в 31—40 и 41—50 лет, а затем опять снижается. У женщин эта закономерность выражена нечётко.

Что интересно, большинство опрошенных (92,5% мужчин и 96,7% женщин) либо категорически осудили пьянство, либо признали возможным приём небольших количеств алкоголя, что противоречит данным о фактической интенсивности алкоголизации населения.

Интересны критерии опьянения, принятые в населении. Внешние признаки были сгруппированы соответственно лёгкому, среднему и тяжёлому опьянению, в отдельную

группу выделены признаки асоциального поведения. Обследуемым предлагалось выбрать из перечня симптомов те, которые соответствуют умеренному и чрезмерному опьянению. Признаками умеренного опьянения большинство мужчин сочли признаки лёгкого опьянения, а в качестве признаков чрезмерного опьянения мужчины назвали симптомы лёгкого и среднего опьянения. У женщин эти показатели идентичны. Большое число лиц, выбравших в качестве признака чрезмерного опьянения асоциальное поведение, ещё раз свидетельствует об излишней терпимости к пьянству, поскольку даже нарушения речи и ходьбы не считались чрезмерным опьянением.

В качестве примера «школы Бахуса» из источников, близких к медвытрезвителям, наркологическим диспансерам приведу по порядку 13 основных стадий опьянения.

1. Здоровый румянец.
2. Блеск в тазах и деловая энергичность.
3. Громкий эмоциональный разговор на волнующие темы.
4. То же, но с упорным доказательством своей правоты.
5. Склонность к исполнению народных и походно-строевых песен.
6. То же, но несколько громче, плюс пляска.
7. Желание развеселить окружающих показом своей физической силы, предложение неадекватных идей продолже-

ния веселья после застолья.

8.Объяснение в любви лицам обоего пола, чаще женского, сопровождаемое нанесением поцелуев в различные части тела.

9.Значительное нарушение координации движений, невнятная речь. Насильственное вовлечение в танцы присутствующих. Частое употребление междометий: эх! ах! ух!

10.Стремление познать самого себя

11.Частичная потеря подвижности, отказ от посторонней помощи, сильная засорённость нецензурными словами, категорическое отрицание опьянения. Плохо разбираемые вопросы об уважении и др.

12.Полная потеря подвижности, единичные эпизоды «мычания» после битья по щекам.

13.«Живой труп». Зрачок не реагирует на укол иглой в конечность.

Оказалось, что диапазон приемлемых форм и вариантов алкогольного опьянения настолько широк, что определённая часть опрошенных вообще затруднялись указать какие-либо проявления пьянства, подлежащие осуждению.

Таким образом, значительная часть опрошенных имели алкоголь- положительную ориентацию; более половины считает, что спиртные напитки не подрывают здоровья и даже могут быть полезны; около половины утверждают, что умеренное количество спиртного существенно не сказывается

на работоспособности; такое же число опрошенных не будут осуждать человека за асоциальное поведение в состоянии опьянения.

На вопрос, способствует ли алкоголь взаимопониманию, половина опрошенных ответили положительно, две трети мужчин и треть женщин не видят ничего предосудительного в обычае «обмывать» зарплату. Половина опрошенных мужчин и треть женщин будут осуждать знакомого, если он при встрече «не поставит бутылку», треть опрошенных мужчин и половина женщин имеют непьющих друзей, но только половина мужчин и две трети женщин хотят их иметь.

Злоупотребление спиртными напитками не рассматривается большинством населения как аномальное явление, поэтому лица, злоупотребляющие алкоголем, не вызывают осуждения.

Часто чрезмерное опьянение человека в общественных местах, на транспорте вызывает сочувственно – понимающее отношение окружающих («упился, касатик, со всяким бывает*), а попытки доставить пьяного в медвытрезвитель нередко вызывают возражения и даже противодействие окружающих («зачем его трогать, сам дойдёт»)

Таким образом, терпимость населения к различным проявлениям пьянства довольно высока, что также связано с групповыми алкогольными нормами (о которых речь пойдёт позже). Даже асоциальное поведение в состоянии опьянения вызывает осуждение лишь у 50—70% обследованных.

Глава IV

Где, что и как пьют?

Прежде чем приблизиться к анализу пьянства, необходимо сделать небольшой историко-географический экскурс, познакомиться со статистикой. Думается, что эта информация необходима для понимания проблемы затронутой темы.

Итак, установлено на большом материале, что спиртные напитки употребляет 71% населения. Меньше распространено пьянство среди лиц старше 80 лет, людей с начальным образованием и среди баптистов; больше – среди молодежи, лиц более образованных, высокооплачиваемых, одиноких. Часть пьющих прекращает употребление алкоголя в возрасте 40—60 лет.

Особенности употребления спиртных напитков, связанные с национальными традициями, социально-экономическим укладом общества изучены недостаточно. В связи с многообразием национальных традиций данные душевого потребления спиртных напитков могут лишь приблизительно отразить характер алкоголизации населения. Они должны быть дополнены следующими сведениями:

предпочтительные виды спиртных напитков (вино во Франции, Италии, Грузии, пиво – в ФРГ, Чехии, виски и джин в США, водка в России).

связь с питанием (до еды, во время еды, после еды).

распределение приёма спиртных напитков во времени – многократно и помалу в течении дня или один раз и много; доступность алкоголя.

В некоторых социальных группах принято ежедневное потребление спиртных напитков, часто домашнего приготовления, преимущественно в кругу семьи, и сравнительно малое потребление их после еды. В других группах, наоборот, часто потребляют большие количества спиртного между приёмами пищи и обычно вне дома. В-третьих, приняты нечастые выпивки в компании по специальным поводам с потреблением больших количеств спиртного; может быть широко распространён и обычай полной трезвости.

Выделяют следующие типы пьянства: привычно-ритуальное, общественно-публичное, в семейной обстановке, а также использование алкоголя определёнными социальными и профессиональными группами.

Учёные описывают две манеры пить: мужскую, сопровождающуюся алкогольными ритуалами, чувством вселивия, агрессивностью, и женскую, проявляющуюся пассивностью, инфантильным уходом от жизни, подчиняемостью.

Известно, что для населения англо-саксонских стран характерна массовая алкогольная интоксикация по субботным и воскресным дням. В северных странах, в частности в Финляндии, где продажа спиртных напитков длительное время

была лимитирована законом, интоксикация тоже может быть массовой, но промежутки в употреблении алкоголя значительно больше. В странах с развитым виноделием вино пьют постоянно. Ежедневное потребление вина наиболее распространено во Франции и Чили, что связывается с обилием и доступностью спиртных напитков. В таких странах как Италия, Испания, Грузия, Бразилия, Аргентина несмотря на развитое виноделие, ежедневное употребление вина значительно меньше. Это объясняется частично бедностью населения и невозможностью по этой причине покупать вино в больших количествах, частично национальными обычаями.

Существуют различия между пьянством в городе и на селе. По некоторым данным сельское население склонно к более редким, но более массивным выпивкам, чем горожане. В некоторых обществах выявлен комплекс условий, способствующих злоупотреблению алкоголем. Такие социальные группы оказывают давление на лиц, уклоняющихся от заданного ритма приёма спиртного. Антиалкогольные мероприятия здесь малоэффективны, поскольку имеется общее социально положительное отношение к пьянству.

Мотивы употребления спиртного были довольно частым объектом исследования, но возможности их изучения ограничены. Истинные мотивы человеком часто не осознаны, а потому скрыты как от самого выпивающего, так и от исследователя. Практически единственным методом исследо-

вания мотивов алкоголизации остаётся метод интервью, который, естественно, не в состоянии преодолеть указанные затруднения.

Исследователи, сравнивая причины алкоголизации у мужчин и женщин по 17 параметрам не выявили чёткой разницы. Чуть чаще мужчины связывают приём алкоголя с особенностями работы, скукой, жадой развлечений и привычкой.

Указывали на роль невротических расстройств в приёме спиртных напитков – необходимость подавить чувство тревоги, одиночества, неполноценности и улучшить адаптацию – стремление быть доброжелательным, более коммуникательным.

Можно выделить основные мотивы алкоголизации:

- в порядке развлечения
- влияние членов семьи, друзей
- соблюдение питейных традиций (семейное торжество, знаменательная дата, событие в жизни ит. д.)
- супружеские и семейные неурядицы
- неприятности на работе

Но существует и множество других причин.

Основными мотивами употребления спиртных напитков в молодые годы является «обилие» свободного времени, отсутствие интересов, незнание куда себя деть, чем заняться. На значение свободного времени в возникновении алкоголь-

ного эпизода указывали многие исследователи. По некоторым данным 40% всех опрошенных пьянствовали без всякого повода.

Исследовательская группа Всемирной Организации Здравоохранения в качестве основных мотивов употребления спиртных напитков выделила:

- 1) удовлетворение любопытства относительно действия наркотического средства;
- 2) чувство принадлежности к определённой группе
- 3) выражение своей независимости
- 4) познание нового, приносящего удовольствие
- 5) достижение «ясности мышления» или «творческого вдохновения»
- 6) достижение чувства полного расслабления
- 7) уход от чего-то гнетущего

Среди представителей некоторых профессий пьяниц особенно много. Это бизнесмены, управленческий аппарат, моряки, военнослужащие. Особенно высокому риску злоупотребления спиртными напитками подвергаются руководители фирм и компаний, врачи, юристы, владельцы баров и лица, связанные с производством, распространением и продажей спиртных напитков.

В целом исследователями выделяются следующие «факторы риска» чрезмерного пьянства, связанные с профессией: лёгкая доступность алкоголя, возможность или даже необ-

ходимость приёма спиртного в рабочее время, алкогольные обычаи конкретных социальных групп, длительная изоляция, длительное сексуальное воздержание, физически тяжёлые условия работы.

Глава V

Алкоголь и наши потребности

Причины употребления спиртных напитков человеком, несмотря на кажущуюся очевидность, при ближайшем рассмотрении оказываются неоднозначными. Исследователи, которые прямо и косвенно затрагивают эту проблему, обычно не отделяют причин употребления спиртных напитков от причин злоупотребления ими, в связи с чем факторы, определяющие распространённость спиртных напитков в быту, рассматриваются одновременно и как факторы, приводящие к заболеванию. Такой подход не совсем правомерен. Причины употребления спиртных напитков, злоупотребления ими и возникновения заболевания различны. Они в чём-то сходны, но не тождественны. Мы коснёмся лишь проблем, связанных с употреблением спиртных напитков вне рамок болезни.

Распространённость, стойкость алкогольных обычаев и привычек, универсальность поводов употребления спиртного свидетельствует о том, что выпивку нельзя рассматривать только как дурную привычку или одну из форм аномального поведения. Алкоголь иногда отвечает каким-то потребностям человека. Без анализа этих потребностей невозможно понять не только природу возникновения алкоголиз-

ма, но и сам факт столь массового распространения спиртных напитков.

Традиционно потребность в алкоголе относили к патологическим потребностям, обычно указывали на то, что алкогольная потребность не относится к жизненно необходимым и человек может обойтись без спиртного. Однако вряд ли только по жизненной необходимости и полезности можно квалифицировать потребность как патологическую. Жизненно необходима только незначительная часть потребностей, главным образом биологических.

Большинство потребностей, особенно чисто человеческих (потребность в деятельности, общении и т. п.), возникают и развиваются значительно позже. В связи с этим критерий «жизненная необходимость» нельзя считать достаточным. Потребность в алкоголе, имея свой самостоятельный предмет и мотив (опьянение), облегчает реализацию других, более общих потребностей.

Чем отличается потребность в алкоголе при бытовых формах, пьянства от таковой при возникновении заболевания. Массовость употребления спиртных напитков, включение этого

вида деятельности в обычаи и привычки, относительная незначительность вредных последствий не позволяет отнести её к категории патологических потребностей. Потребность в алкоголе на этапах бытового пьянства не патологическая. Однако необходимо помнить, что она возникает в ре-

зультате усвоения вредных обычаев и привычек. Это вторичная, необязательная потребность.

Алкогольная потребность становится патологической тогда, когда в обычных условиях человек не может её подавить собственными усилиями личности. В этом случае она становится навязчивой или компульсивной.

Какие же факторы обусловили столь широкое распространение спиртных напитков и их потребление?

Универсальной концепции до сих пор нет. Указания на роль тех или иных факторов в распространении привычки к употреблению спиртных напитков разрознены. Однако все они выводятся из психофармакологического эффекта алкоголя. И именно в нём, вероятно, нужно искать секрет такой «популярности» спиртного.

Действие алкоголя на мозг изучалось в необозримом количестве работ. Обобщая опубликованные данные, можно сказать, что с действием алкоголя связывают улучшение процессов общения, разрешения межличностных конфликтов, снятие напряжения, его используют для получения эйфории, и приведения себя в зону комфорта. Кроме того, с помощью алкоголя удовлетворяются самые разнообразные потребности человека.

Уже известно, что спиртные напитки обладают биполярным, противоположным действием. С одной стороны, они снимают эмоциональное напряжение, с другой – создают эйфорию. Алкоголь, включаясь в обмен нейромедиаторов го-

ловного мозга, вызывает эмоциональные изменения, которые формируют в дальнейшем влечение к алкоголю. Устранение эмоционального напряжения наряду с эйфорией остаётся наиболее чётким и постоянным эффектом алкоголя.

Было экспериментально установлено, что алкоголь, подавляя импульс страха, беспокойства, улучшает адаптацию к ситуации. В последствии было показано, что алкоголь устраняет страх и напряжение, вызванные электрическим током. Принципиально важно, что страх не возобновляется после выведения алкоголя из организма. Эта способность алкоголя устранять страх и напряжения была положена в основу концепции, согласно которой при подкреплении между стимулом и реакцией может устанавливаться связь. Иными словами, всякий стимул к действию сопровождается неудовлетворённостью, а, следовательно, и напряжением. Если действие приводит к снижению или устранению напряжения путём удовлетворения возникшей потребности, то весьма вероятно, что при возникновении аналогичной потребности человек повторит это действие. Так закрепляется привычка к приёму алкоголя в определённых ситуациях.

Некоторую роль при этом играют особенности личности, которые способствуют к фиксации влечения к алкоголю. Многие авторы склонны рассматривать пьянство как средство ухода невротической личности от конфликтов.

Таким образом, если говорить только о психофармакологическом действии алкоголя, то всё многообразие эффек-

тов можно свести к двум основным – созданию периода эмоционально положительных переживаний (эйфория) у нормальных лиц и нормализации соматопсихического состояния у лиц с различными эмоциональными нарушениями. Все остальные функции суть производные от этих сильных моментов.

Однако, следует заметить, что ещё в 60-х годах некоторые исследователи обратили внимание на то, что фармакологическое снятие стресса имеет свою негативную сторону.

Искусственное снижение напряжения, восстановление покоя и возвращение в зону комфорта всегда чревато злоупотреблением. Возникает привычка, способная стать болезненной: адекватные реакции на стресс, направленные на изменение реальной ситуации вытесняются, а затем исключаются. Пьянство, а затем и алкоголизм как болезнь развиваются при наложении эйфоризирующего эффекта алкоголя на стрессовую ситуацию. Частое совпадение этих факторов закрепляет их сочетание. В последующем любая стрессовая ситуация будет вызывать тяготение к алкоголю, пропорциональное силе стресса.

Другой функцией алкоголя, тесно связанной с его психофармакологическим действием, считается облегчение общения. Общение часто затрудняется выраженными тормозными реакциями ещё на этапах установления контакта, а в последующем – различными эмоциональными состояниями людей. Алкоголь в этих случаях создаёт положительный эмо-

циональный фон, облегчает общение. Эта функция алкоголя настолько универсальна и широко используется, что получила на Западе название «социальной смазки», «социального катализатора». Многократно преломляясь в многочисленных социальных ситуациях, эти основные функции алкоголя обеспечивают массовость их использования, придают алкоголю качественно новое, уже социально-психологическое значение. Облегчением процессов общения объясняется столь широкое распространение, алкогольных обычаев и привычек, их универсальность. Вероятно, именно с этой функцией алкоголя – улучшением процессов общения – связано резкое возрастание употребления спиртных напитков в последнее время во всех странах.

XXI век – век коммуникации, век резкого возрастания интенсивности общения людей. В то же время чем больше человек устанавливает межличностных контактов, тем менее они эмоционально насыщены. Получается парадокс: при резком увеличении числа партнёров общения потребность в общении остаётся неудовлетворённой. Это стало излюбленной темой писателей – одиночество человека в большом городе, один среди людей и т. а

Здесь имеет смысл более подробно остановиться на значении алкоголя в общении между людьми.

Взаимодействие процессов общения и эффектов алкоголя как психотропного вещества необходимо рассматривать

в двух аспектах: с одной стороны, это влияние алкогольного опьянения на процесс общения, с другой – изменение общения в процессе длительного употребления алкоголя. Без взаимного влияния этих процессов невозможно понять закономерности развития как бытового пьянства, так и алкоголизма.

Роль алкоголя в процессах общения довольно многообразна. Она затрагивает как сам процесс, так и круг общения. Рассмотрим более подробно влияние алкоголя на общение.

Контакт как начало общения – важный этап. На этом этапе чаще всего возникают трудности. Личностные особенности, ситуационные обстоятельства часто ложатся непреодолимой преградой на пути установления контакта. В этих случаях нужен определённый предварительный «настрой». Алкоголь, снижая тормозные влияния, нивелируя в какой-то степени характерологические особенности, сближает исходное эмоциональное состояние партнёров и тем самым облегчает эмоциональный контакт. Сакраментальный вопрос: «Ты меня уважаешь?» по своей сущности служит индикатором полноты эмоционального контакта.

Процесс общения может протекать различно в зависимости от того, как один человек воспринимает другого и какую информацию получает от него. Ясно, что эмоциональное участие человека, удовлетворении его потребности в общении будут в каждом случае различны. Алкоголь, уравнивая эмоциональное состояние партнёров, создаёт соответ-

ствующий эмоциональный фон для общения на уровне сопереживания.

Иногда в процессе общения выявляются несовпадение точек зрения, целей, различный подход к проблемам, что приводит к взаимному непониманию, возникновению конфликтов, отрицательных эмоций.

Алкоголь, снимая напряжение и создавая соответствующий эмоциональный фон, снижает остроту конфликта и становится для личности способом её преодоления.

Наслаивание эйфоризирующего эффекта алкоголя на соответствующий эмоциональный радикал самого процесса общения, как уже говорилось ранее, усиливает его и создаёт иллюзию более полного удовлетворения потребности в общении. Однако только этим аспектом не исчерпывается влияние алкоголя. Сам процесс общения также несколько меняется и в каком-то смысле искажается.

Под действием алкоголя нарушается баланс основных компонентов общения – проекции, т. е. приписывания личностью своих особенностей, склонностей, побуждений и чувств другим людям, и интроекции – приписывание личностью себе наклонностей, потребностей и чувств других людей. Человек правильно проецирует, перенося на окружающих какие-то свои личные качества, а процесс интроекции ослаблен или искажён, в результате чего образ оказывается незавершённым. Общение с использованием алкоголя, несмотря на более полное удовлетворение потребности

в контактах, в какой-то степени искусственное. Алкоголь создаёт искусственную среду и условия общения, ограничивая процесс как во времени, так и в пространстве. «Полноценное» общение возможно только в период действия спиртных напитков и только с кругом лиц, их употребляющих. Диссонанс общения сразу обнаруживается при нарушении этих условий – при попытках общения пьяного человека с трезвым или при возобновлении общения с теми же людьми, но в другое время.

Таким образом, обеспечивая наиболее полное удовлетворения потребности в общении, алкоголь деформирует этот процесс.

Однако такое действие алкоголя наблюдается в основном на первых этапах его употребления. При достаточно длительном или систематическом пьянстве начинают выступать другие свойства – трансформация потребности в общении и изменение круга общения.

Длительный приём спиртного приводит к снижению потребности в общении. Вначале вырабатывается и закрепляется стереотип общения. Процесс общения упрощается, теряет своё качественное многообразие, своеобразие, ситуационную обусловленность. Акты общения становятся похожими друг на друга, как близнецы. В каждый момент известно, что будет потом. Фиксируются не только общая | сюжетная линия и тема беседы, но даже шутки, речевые обороты, всё приобретает тенденцию к повторению. На заключи-

тельном этапе потребность в общении, теряя самостоятельное значение, делается только поводом к выпивке, одним из её условий.

Необходимо подчеркнуть ещё одну, как нам представляется, очень важную сторону действия спиртных напитков. Мы предполагаем, что эйфоризирующий эффект алкоголя, наслаиваясь на положительный эмоциональный фон, возникающий при удовлетворении личностной потребности, усиливает его и тем самым создаёт иллюзию более полного удовлетворения потребности.

Однако зачем человеку нужно, чтобы его личностные потребности были удовлетворены? Ответить на этот вопрос не так просто.

Казалось бы, всё ясно: потребности должны быть удовлетворены, поскольку это необходимо человеку, поскольку «так хочется», поскольку удовлетворять потребности приятно. Психологический смысл удовлетворения любых, даже жизненных потребностей сводится к получению положительных эмоций и избежанию отрицательных. Однако отрицательные эмоции составляют неотъемлемую часть жизни и без них жизнь была бы невозможна.

Но если отрицательные эмоции символизируют о том, что организм испытывает в чём-то нужду, предупреждают об опасности, то функция позитивных эмоций остаётся неясной.

Частичное решение этого вопроса можно найти в научных

трудах.

Иерархическая система потребностей человека выглядит следующим образом: физиологические потребности, потребность в безопасности, потребность в привязанности и любви, потребность в уважении, желание знать и понимать, эстетические потребности.

Потребности никогда не кончаются, человек всегда чего-нибудь хочет. Удовлетворение одной потребности рождает другую и появление каждой новой потребности обусловлено удовлетворением ряда прежних. Отсюда следует, что удовлетворение низших (даже частичное), физиологических потребностей ведёт к возникновению других, высших, потребностей, удовлетворение которых в свою очередь опять сопровождается появлением ещё более высоких потребностей, и так без конца. Учёные считают, что удовлетворение является столь же важным понятием, как и лишение; удовлетворение потребностей положительно влияет на формирование характера и способствует здоровому развитию человека. С этих позиций положительные эмоции приобретают новую роль. Свидетельствуя об удовлетворении очередной потребности, они являются основой формирования других, более высоких потребностей. И это означает, что без положительных эмоций человек как личность не может развиваться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.