



ПЬЯНСТВО как проявление саморазрушающего поведения

Быть здоровым - естественное желание человека. Ведь здоровый человек бодр духом, он дарит радость себе и близким, с оптимизмом смотрит на жизнь. Но чтобы быть здоровым - одного желания мало. Надо еще действовать - БЫТЬ здоровым! И здесь нет ничего волшебного: здоровье, как и счастье, куется своими руками! Самое доступное, что под силу человека в этом деле - вести здоровый образ жизни и не допускать в нём саморазрушающего поведения.

Но, к сожалению, не все хотят БЫТЬ здоровыми. И случаи безответственного отношения к себе, с риском для жизни и здоровья - нередки. Несмотря на обилие профилактической информации, человек продолжает разрушать себя сигаретами, алкоголем, наркотиками. В чем причина? Какая комбинация факторов «делает свое дело»?

Если говорить о пьянстве, то некоторые ученые утверждают, что 50% суммарного риска пагубного пристрастия к алкоголю приходится на долю генетических факторов. Речь идет о генах, провоцирующих в стрессовых ситуациях потерю контроля над эмоциями, неадекватность поведения, импульсивность, состояние тревоги. Другими словами, человек с такими генами может «запивать» тревогу, а не решать проблемы и трудности.

Индивидуальная, повышенная восприимчивость организма к воздействию алкоголя, да и сами биохимические свойства алкоголя также способны вызывать толерантность к нему, а впоследствии - зависимость.

Развитие алкоголизма также может быть связано с проживанием в среде, которая поощряет как знакомство с алкоголем, так и дальнейшее его употребление. Нестабильные отношения в семье, плохой материнский надзор и непоследовательное воспитание, отсутствие семейной сплоченности - особенно в годы раннего детства - все это дает ребенку отрицательные переживания, мешает ему становиться уверенным в себе. В трудные минуты взрослой жизни такой человек может часто ошибаться и, не справляясь с этими ошибками, пить.

Чрезмерное употребление спиртных напитков часто начинается в периоды кризиса супружеских или других личных отношений, при возникновении затруднений в сексуальных отношениях, а также при наличии финансовых трудностей.

Разлад в межличностных отношениях часто приводит к разводу, который оказывается более стрессовым, нежели имевшиеся первичные затруднения и, в конечном итоге, еще больше усугубляет злоупотребление алкоголем.

Ряд личностных свойств - эмоциональная незрелость, ожидание социального успеха любой ценой, неспособность к выполнению ожидаемых мужских и женских ролей, низкая толерантность (выносливость, терпимость) к ситуации неопределенности - способствуют тому, что при неудачах человек обижается, чувствует собственную неполноценность, и, оказавшись неспособным выдержать напряжение, прибегает к алкоголю.

Таким образом, пристрастие к алкоголю – комбинированный процесс; он подразумевает и генетическую уязвимость, и влияние окружающей среды, и биохимические свойства алкоголя. Но и сам человек, к сожалению, продолжает видеть в алкоголе «смазочный материал», предохраняющий от социальных трений и давления, а также средство для снятия напряжения от конфликтных взаимодействий. То есть, что человек по-прежнему уязвим перед этим «зельем»!

Однако, убеждена, какие бы «опасные версии» генов человек не получил в наследство, в какой бы семейной обстановке он не вырос, какая бы культура его не окружала - подправить неблагоприятную комбинацию факторов реально!

Первое и самое необходимое: нарастить ВОЛЮ К ЖИЗНИ. Другими словами, ценить жизнь и уважать себя!

Второе: приобрести полезные для жизни навыки и умения. А именно, научиться продуктивно общаться и взаимодействовать с людьми, в любых ситуациях уметь сохранять самообладание, уметь решать проблемы, а не уходить от них, уметь преодолевать стрессовые ситуации. Также не помешают навыки самоанализа, самонаблюдения!

Успехов Вам и берегите себя!



Информацию подготовила психолог ГУЗ «ГЦГП» Орехво О.В.