

АЛКОГОЛИЗМ ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ИЛИ НЕТ?

Предполагается что в Финляндии 300.000 работающих алкоголиков, но насколько хорошо мы знаем это заболевание?

Согласно Союзу американских врачей (ASA - American Medical Association прим. переводчика) **алкоголизм это первичное, хроническое и неизлечимое заболевание, характерной чертой которого является потеря контроля над алкоголем.**

Сообщество финских врачей Duodecim классифицирует алкоголизм как хроническое, рецидивирующее заболевание мозга.

ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ?

Болезнью можно назвать **нарушение работы органов тела или душевного состояния, которое влияет отрицательно как на самого себя так и на близких.** Почему к примеру непереносимость лактозы и целиакия являются болезнями? Потому симптомы и процесс выздоровления нам известны и знакомы и к примеру нагружая организм лактозой (непереносимость лактозы) или пшеничной мукой (целиакия) симптомы начинают проявляться и болезнь "оживает".

Если мы хотим в общих чертах рассмотреть какую угодно болезнь то нам надо для начала ознакомиться с ее специфическими симптомами а также выздоровлением что также происходит по определенной схеме. Есть болезни которые можно лечить и есть болезни которым лекарства и лечение не помогает. Симптомы алкоголизма и процесс выздоровления были описаны т.н "симптомом Еллинека" еще много лет назад в 1960 году.

Является ли алкоголизм такой же болезнью как две вышеописанные болезни и возможно ли что у людей есть разные шансы употреблять алкоголь не заболевая как другие?

Алкоголизм, наркомания, смешанное использование и т.п зависимости к химическим веществам в современном мире классифицируют как хронические заболевания мозга.

AVOMINNE päihdekliniikat

HELSINKI Tilkantori 4, 00300 **RIIHIMÄKI** Venuksenkuja 2 A 35, 11130 **TAMPERE** Pispankatu 1-3, 33240
KOKKOLA Isokatu 31 A 2., 67100 **OULU** Rintintie 20, 90420

Puh. 045 344 9500 (klo 10-21)

Для зависимостей существует действующая классификация Всемирной Организации Здоровья системы ICD-10 с критериями зависимостей, которые описаны следующим образом:

Три или более признаков если они проявляются одновременно в течении месяца в течении последних 12 месяцев или проявляются периодически, если периоды длятся меньше чем месяц

1. Сильное или вынужденное желание употребить психоактивное вещество
2. Ослабление способности контролировать употребление, количество и прекращение употребления психоактивного вещества
3. Проявление абсисентного синдрома после прекращения употребления или уменьшения количества употребляемого психоактивного вещества. Это может проявиться как:
 - а. типичный симптом для данного психоактивного вещества или
 - б. симптом от первичного или таким же образом воздействующего психоактивного вещества употребляемого для снятия симптомов абсисентного синдрома (лекарства для снятия симптомов воздействия психоактивных веществ могут вызвать симптомы абсисентного синдрома. прим. переводчика)
4. Толерантность растет. Это может проявиться как
 - а. увеличение употребляемой дозы для получения прежнего эффекта или
 - б. обычно употребляемая доза дает более слабый эффект при продолжении употребления психоактивного вещества
5. Употребление психоактивных веществ становится смыслом жизни. Это проявляется как
 - а. потеря интереса к ранее интересовавшим предметам или отказ от того что приносило удовольствие частично либо полностью таким образом что
 - б. основная часть времени уходит на приобретение психоактивных веществ, их использование и восстановление после абсисентного синдрома

AVOMINNE päihdeklinit

HELSINKI Tilkantori 4, 00300 **RIIHIMÄKI** Venuksenkuja 2 A 35, 11130 **TAMPERE** Pispankatu 1-3, 33240
KOKKOLA Isokatu 31 A 2., 67100 **OULU** Rintintie 20, 90420

Puh. 045 344 9500 (klo 10-21)

6. Использование психоактивных веществ продолжается несмотря на неоспоримое пагубное влияние о котором зависимый знает либо можно предположить что знает

Критерии симптомов дают четкую картину заболевания. Используя их можно проверить свое и близкого человека поведение или ощущения но эти критерии не раскрывают механизма заболевания, причину заболевания, как его лечить или как его ни в коем случае нельзя лечить. Если мы хотим узнать причину заболевания то нам надо рассмотреть невробиологический процесс иными словами что происходит в нервных клетках мозга когда человек заболевает аддикцией к психоактивным веществам. Обычно мы говорим о **химической зависимости**.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Определение важнейших наследственных факторов стало возможным в процессе научного исследования генов. Самые известные мутации в генах, вызывающие алкоголизм находятся в генах **GABRA2** и **ADH4**. Что же это за "гены алкоголизма", какое их предназначение и прежде всего **каким образом люди имеющие эту мутацию воспринимают психоактивное вещество если сравнить с людьми у которых т.н. "нормальные гены"?**

Мутация гена **GABRA2** приводит к тому что алкоголь влияет на мозг сильнее и "зацепка на крючок" психологически происходит быстро. И значения не имеет когда произошло первое опьянение в 12 или в 50 лет, зависимость к опьяняющему веществу начинает управлять всей жизнью.

Мутация же гена **ADH4** приводит к повышению переносимости алкоголя. Это дает возможность употреблять большие количества токсических вещества не теряя контроля.

Наследственность алкоголизма изучается уже десятки лет но только сейчас появились весомые результаты. Научные исследования мутационных генов **GABRA2** и **ADH4** длились более 10 лет и за это время было обследовано более 12 000 человек. Сейчас мы знаем что "генов алкоголизма" много а не несколько. Сами гены не вызывают заболевания и не меняют человека но выполняют

функцию "управления" в развитии центральной нервной системы. Гены дают коды делящимся клеткам и несут ответственность за выживание человека или растения в окружающей среде в процессе эволюции. Трактовка наследственной информации или работа генов может измениться под воздействием окружающей среды хотя само строение ДНК не поменяется. Это называется эпигенетикой.

Геном человека имеет обязательные (к примеру 5 пальцев на руке) гены но также и наследственный генотип который может меняться под воздействием окружающей среды или наследственных факторов. Анализируя гены ответственные за развитие алкоголизма приходим к выводу что мутированные гены полученные по наследству меняют структуру нервных клеток таким образом что они воспринимают действие опьяняющего вещества как должное. Иными словами мы не только наследуем внешние данные от наших родителей и прауродителей но и внутреннюю структуру организма (к примеру размер органов и их работа).

Тогда когда можно определить что человек химически зависим?

Так ли что алкоголиками рождаются или ими становятся употребляя алкоголь?

На это можно ответить так что даже имея сильное генетическое наследство для заболевания алкоголизмом нужен алкоголь. Ничем другим алкоголик не отличается от т.н "нормального" человека но употребляя алкоголь он рано или поздно заболевает хроническим алкоголизмом.

70% хронических алкоголиков получали большое наслаждение уже с первых выпивок. У них практически у всех за редким исключением в роду были алкоголики и можно сказать что чувствительность к эмоциональному подъему после употребления алкоголя является следствием обусловленной реакции нервной системы. Не редкость что у хронических алкоголиков было обеспеченное, хорошее детство и хорошее социальное положение в обществе. Болезнь не смотрит кого выбирает. Один из симптомов заболевания - ухудшение социального статуса - является следствием употребления алкоголя.

Генетическая наследственность алкоголизма сильнее чем шизофрения или диабет но многие необоснованно считают это слабостью или проблемой психики. Примерно один из 10 финнов заболевает после начала употребления алкоголя независимо от того хочет он того или нет и другие 10% входят в группу

AVOMINNE päihdekliniikat

HELSINKI Tilkantori 4, 00300 **RIIHIMÄKI** Venuksenkuja 2 A 35, 11130 **TAMPERE** Pispankatu 1-3, 33240
KOKKOLA Isokatu 31 A 2., 67100 **OULU** Rintintie 20, 90420

Puh. 045 344 9500 (klo 10-21)

риска. У остальных 80% "сложности" достичь такого состояния нервной системы когда употребление становится вынужденным. При этом способность нервной системы быть толерантной и нуждающейся в этаноле уже превысила **хроническую границу** которую также называют "начерченной линией на воде".

Превышая границу у человека нет возврата к т.н. социальному и контролируемому употреблению алкоголя. Употребление становится типичным для алкоголика которое характеризуется отрицанием и скрытностью. Способность контролировать количество употребляемого алкоголя, время и место ухудшается или исчезает совсем. Алкоголизм причиняет определенное, свойственное заболеванию поведение но не производит определенных людей. Бросивший пить человек ничем не отличается от остальных людей кроме как собственным опытом жизни.

ЗАВИСИМОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Невробиологическая зависимость появляется в результате длительного влияния психоактивных веществ на нервную систему и изменения нервных клеток под этим влиянием становятся хроническими и необратимыми. Такую нервную систему можно получить по наследству но также приобрести употребляя алкоголь при благоприятной для этого наследственной среде. В мозге человека 100 миллиардов нервных клеток, одной из функций которых является передача нейромедиаторов таких как дофамин (вознаграждение и наслаждение), GABA (успокоение), серотонин (настроение) и глутамат (активизирование). Одной из задач нервных клеток является участие в обмене веществ путем "зажигания" и "тушения" генов которые в свою очередь кодируют строение нервной системы. При принятии алкоголя мозг находится в критическом состоянии и алкоголь мешает нормальной работе нейромедиаторов.

Одним из самых важных моментов в развитии заболевания является "переполненная" этанолом (алкоголем) окружающая среда нервных клеток. Люди, у которых в наследственности ослабленная восприимчивость к алкоголю преодоление хронической границы происходит не позднее чем когда нормальный обмен веществ нервных клеток нарушается постоянным употреблением алкоголя и нервная система находится в эволюционной стадии

AVOMINNE päihdekliniikat

HELSINKI Tilkantori 4, 00300 **RIIHIMÄKI** Venuksenkuja 2 A 35, 11130 **TAMPERE** Pispankatu 1-3, 33240
KOKKOLA Isokatu 31 A 2., 67100 **OULU** Rintintie 20, 90420

Puh. 045 344 9500 (klo 10-21)

"живи или умри". В этой ситуации гены вынуждены реагировать чтобы адаптироваться и сохранить жизнь. Постоянное состояние стресса в клетках нервной системы в конце концов "редактирует" клетки и генетику/эпигенетику после чего нервная система становится "устройством" постоянно требующим алкоголя. После этого алкоголизм становится хроническим и человек уже не пьет чтобы получить наслаждение а чтобы получить нормальное состояние нервной системы. Такой алкоголик вызывает как у себя так и у окружающих депрессию и угнетенное состояние. Каждый раз когда зависимый употребляет даже маленькое количество психоактивного вещества нервная система активизируется и начинает требовать больше. Запойный алкоголизм является типичным примером. Человек может не пить (ему надо не пить) к примеру полгода но если он выпьет хоть один бокал то употребление алкоголя выходит из под контроля.

Мозг также может и вынужден адаптироваться постоянно во взрослом возрасте. Те люди у которых есть даже незначительная склонность к заболеванию алкоголизмом гибкость генетики в "плохую сторону" происходит гораздо быстрее чем у тех людей у которых этой склонности нет. В лабораториях АЛКО (финская система продажи алкоголя. прим. переводчика) в 1960 году был выведен вид крыс которых называли AA-крысы и ANA-крысы.

AA-крыс подвергали употреблению алкоголя и их потомство стало выбирать вино вместо воды для питья. ANA-крысы же избегали алкоголь. AA-крыс стали называть "генетически любящие алкоголь крысы". У AA-крыс не было генетической наследственности, но она появилась и стала очень сильной. Надо помнить что первые популяции AA-крыс спились и стали алкоголиками не по собственному желанию также как и 80% людей. Иными словами если мы будем постоянно и долго подвергать нервную систему алкоголю то мы станем не только зависимыми но и перенесем болезнь в наши гены.

Думая о потомстве - даже не имея генов "алкоголизма" - надо помнить что употребление большого количества алкоголя до момента зачатия или во время беременности может привести к генетической восприимчивости алкоголя ребенком. Это в свою очередь может повлиять на его потомство и т.д. Понимание проблемы должно быть из поколения в поколение. Из-за сильного влияния наследственности **алкоголизм называют т.н "ничьей причиной"**. Ответственности за заболевание алкоголизмом у человека нет зато есть ответственность за выздоровление.

AVOMINNE päihdeklinit

HELSINKI Tilkantori 4, 00300 **RIIHIMÄKI** Venuksenkuja 2 A 35, 11130 **TAMPERE** Pispankatu 1-3, 33240
KOKKOLA Isokatu 31 A 2., 67100 **OULU** Rintintie 20, 90420

Puh. 045 344 9500 (klo 10-21)

ОБЩИЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Мы знаем что алкоголизм это первичное заболевание нервных клеток но какие симптомы присущи этому хроническому заболеванию? Ниже описаны некоторые из проблем по которым можно определить что алкоголизм это заболевание включающее в себя все стороны человеческой жизни а также эмоциональную жизнь

Физические проблемы

- сильный абсидентный синдром, потребность в психоактивном веществе
- ушибы. переломы, растяжения и т.д
- . проблемы с ЖКТ, воспаление пищевода, диабет
- . проблемы с кожей, сыпь
- авитаминоз, судорги, аритмия, повышенное давление
- косметические и внешние проблемы, одутловатость и т.д.
- нервозность, дрожь
- провалы в памяти и другие травмы мозга

Психические проблемы

- депрессия
- изменчивость настроения
- страсть к алкоголю (аддикция)
- отрицание симптомов заболевания
- бессоница
- паническое расстройство

AVOMINNE päihdeklinit

HELSINKI Tilkkantori 4, 00300 **RIIHIMÄKI** Venuksenkuja 2 A 35, 11130 **TAMPERE** Pispankatu 1-3, 33240
KOKKOLA Isokatu 31 A 2., 67100 **OULU** Rintintie 20, 90420

Puh. 045 344 9500 (klo 10-21)

- беспокойство
- изменение характера
- дрожь и т.п.

Социальные проблемы

- ненормальные отношения с близкими
- отношения с людьми упираются на поддержание кулис
- ищется возможность для принятия алкоголя вне дома
- проблемы на работе, больничные
- социальнын отношения становятся удобными для принятия алкоголя (работа, друзья)
- развод, проблемы видеться с детьми
- материальные проблемы

Духовные проблемы

- "продажа души алкоголю"
- "жизнь в бутылке"
- моральная деградация
- самобичевание, "почему никто не помогает?"
- рушение собственных моральных устоев
- потеря самого себя

AVOMINNE päihdeklinit

HELSINKI Tilkkantori 4, 00300 **RIIHIMÄKI** Venuksenkuja 2 A 35, 11130 **TAMPERE** Pispankatu 1-3, 33240
KOKKOLA Isokatu 31 A 2., 67100 **OULU** Rintintie 20, 90420

Puh. 045 344 9500 (klo 10-21)

Эмоциональная жизнь

Помимо вышеописанных проблем защита химической зависимости и самого объекта становится неотъемленной частью эмоциональной жизни алкоголика. Внешне такой человек выглядит аморальным "простым Хейкки" который не хочет брать ответственность за свои слова и деяния. Внутри же у него мучения, самобичевание, беспокойство, стыд, ненависть, чувство ненужности и страх потому что он не понимает что все это симптомы болезни которую он отрицает.

Он всеми силами защищает свое пристрастие и это не дискутируется. Он живет в своих иллюзиях где его проблемы и сложности никак не связаны с его пристрастием к алкоголю. Он удивляется почему другие могут пить а он нет. Он видит и чувствует себя жертвой и окружает себя сочувствующими людьми. Сочувствующим может быть близкий человек, сотрудник на работе или профессионал у которого нет никакого понятия о заболевании.

Поведение

Чтобы скрыть свою растерянность алкоголик ведет себя как психически больной человек. Он навязчив, критичен, требователен, отрицает, изолируется, обвиняет других, лжет, и манипулирует чтобы получить то что он более всего хочет — психоактивное вещество. Психоактивное вещество удовлетворяет его всепоглощающую страсть которая является следствием больной нервной системы. Нервную систему можно активизировать заученным поведением, "следами в памяти", потребностью нервной системы или физической потребностью, желание себя "наградить" (допамин) и т.н. "сухая пьянка"

Даже самая маленькая доза алкоголя или лекарства активизирует нервную систему и влияет отрицательно на нее. При активизации нервной системы чувства и организм требуют алкоголя. Эта потребность исчезнет когда человек поймет всю пагубность алкоголя и его влияния как на разум так и на чувства и будет держаться подальше от него. Для этого нужно хорошее и долгое лечение в котором учатся преодолевать стену отрицания проблемы и учатся видеть жизнь в реальности путем знаний и терапии.

AVOMINNE päihdeklinit

HELSINKI Tilkantori 4, 00300 **RIIHIMÄKI** Venuksenkuja 2 A 35, 11130 **TAMPERE** Pispankatu 1-3, 33240
KOKKOLA Isokatu 31 A 2., 67100 **OULU** Rintintie 20, 90420

Puh. 045 344 9500 (klo 10-21)

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Злоупотребитель - этот термин употребляется в Финляндии когда хотят обозначить такого потребителя у которого количество употребляемого алкоголя больше чем обычно употребляется в нормальной социальной среде. К сожалению этот термин включает в себя всех злоупотребляющих химическизависимых.

Алкоголиком называют человека у которого хроническое заболевание нервных клеток. Он не обязательно пьет часто но когда пьет то не может остановится несмотря на большие проблемы связанные с употреблением алкоголя. Психически активное вещество влияет на алкоголика независимо от того в опьянении человек или нет.

Деградирующим алкоголиком называют человека который "опустился на дно". Он асоциален, не скрывает употребление алкоголя и употребляет алкоголь и его заменители не стесняясь в общественных местах. Лечение деградирующего алкоголика требует длительного восстановления до начала самого лечения от алкоголизма. Многие из них страдают от неврологических травм и нарушений работы внутренних органов.

С алкоголизмом связано много невежества и стыда. Алкоголизм часто автоматически связывают с отчуждением и деградацией. На самом деле деградирующих алкоголиков всего 3-4%. Злоупотребитель может выпить в течении года гораздо больше чем алкоголик при этом не являясь алкоголиком.

Алкоголизм не измеряется количеством выпитого алкоголя а качеством. Иными словами что происходит когда алкоголик пьет и что происходит когда он не пьет хотя хочет

ЛЕКАРСТВА

Лекарства влияющие на центральную нервную систему действуют на алкоголика в основном как наркотическое средство приводящее к хроническому состоянию опьянения. Как ранее было сказано алкоголизм, наркомания и смешанное пользование в конце концов является одним и тем же. Все они влияют на нервную систему и являются химической зависимостью.

AVOMINNE päihdekliniikat

HELSINKI Tilkantori 4, 00300 **RIIHIMÄKI** Venuksenkuja 2 A 35, 11130 **TAMPERE** Pispankatu 1-3, 33240
KOKKOLA Isokatu 31 A 2., 67100 **OULU** Rintintie 20, 90420

Puh. 045 344 9500 (klo 10-21)

При лечении химической зависимости мы не можем заменить к примеру алкоголь бензодиазепинами или опиоидами если мы хотим избавиться от зависимости.

Трезвость для алкоголика является самым важным фактором в улучшении качества жизни. В лечении главное что человек получает информацию и терапию трезвым а не выпившим. Отказ от алкоголя и улучшение качества жизни лучше всего получится при лечении специалистами которые понимают проблему часто исходя из собственного опыта. Если алкоголик не получит хорошего лечения то обычно назначаемые дисульфам (Antabus) и налтрексон (Revia) не принесут никакого результата.

Обдумывая лекарственное лечение алкоголизма и лекарственной зависимости освобождение центральной нервной системы от зависимости будет единственным способом и таблетки тут не помогут. Тогда в будущем решением проблемы может стать генотерапия. Можно ли стволовыми клетками избавить центральную нервную систему от механизма зависимости? Скорее всего нет потому что тогда могут быть задеты механизмы влияющие на личность человека и его восприятия мира.

И зачем вообще нужны лекарства поддерживающие алкоголизм если трезвый алкоголик благодарен тому что ему не надо больше никогда пить и хорошее, проверенное, к трезвости ведущее лечение уже придумано.

Мика Аррамиес 12.4.2006 (обновлено 3.1.2008)

Avominne Oy (Suomi Finland)