

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО БРЯНСКИЙ ГАУ

ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и инженерной экологии

Агеенко Л.В.

**ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ  
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Методические указания по выполнению  
практической работы

Брянская область, 2020

УДК 331.48:613.81:159.9 (076)

ББК 51.1(2)5:88.52

А 23

Агеенко, Л. В. Влияние алкоголя на физическое и психическое состояние человека: методические указания по выполнению практической работы / Л. В. Агеенко. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2020. – 16 с.

Методические указания написаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для высших учебных заведений. В них приведены причины алкоголизма, тест для определения подверженности развитию алкоголизму, рассмотрено влияние на физическое и психическое состояние здоровья человека.

Методические указания предназначены для студентов вузов, обучающихся по направлению «Техносферная безопасность», а также руководителям и специалистам, работающим в области охраны труда.

Рецензент: доцент кафедры БЖД и ИЭ, к.т.н. Панова Т.В.

Рекомендованы к изданию методической комиссией инженерно-технологического факультета Брянского государственного аграрного университета, протокол № 3 от 22.01. 2020 г

© Брянский ГАУ, 2020

© Агеенко Л.В., 2020

## Влияние алкоголя на физическое и психическое состояние человека

*Цель работы:* выявить причины и личную подверженность развитию алкоголизма, изучить методологию *SOLVE*. Формирование компетенций: ОПК-4 (способностью пропагандировать цели и задачи обеспечения безопасности человека и окружающей среды); ОПК-5 (готовностью к выполнению профессиональных функций при работе в коллективе); ПК-10 (способностью использовать знание организационных основ безопасности различных производственных процессов в чрезвычайных ситуациях).

*Содержание работы:* изучить причины алкоголизма, негативные последствия злоупотребления алкоголем, методологию *SOLVE*, определить личную склонность к алкоголизму.

*Общие сведения.* Негативные последствия злоупотребления алкоголем для предприятий очевидны: это ухудшение здоровья работников, прогулы, отсутствие по болезни, несоблюдение требований охраны труда на производстве, что сказывается на производственных показателях, приводит к снижению производительности труда и прибыли. Борьба с пьянством - задача не из легких. Тем интереснее опыт Международной организации труда (МОТ) в этом плане.

Под эгидой МОТ в России осуществляется ряд специальных проектов. Среди них - Программа просвещения на рабочих местах по вопросу ВИЧ/СПИД. Работа над проектом проходит в сотрудничестве с Минздравсоцразвития России, Координационным советом объединений работодателей России (КСОРР), Федерацией независимых профсоюзов России (ФНПР), Всероссийской конфедерацией труда (ВКТ), Конфедерацией труда России (КТР). В процессе работы над проектом выявились проблемы со злоупотреблением алкоголем - дополнительным фактором риска с точки зрения инфицирования ВИЧ.

Не секрет, что под воздействием алкоголя человек забывает о правилах безопасного поведения, что может привести к проблемам, связанным с нарушением норм охраны труда и здоровья на производстве, а также к заражению ВИЧ и другими инфекционными заболеваниями.

Приведем пример: на одном из предприятий, участвующих в проекте, 70% работников-мужчин злоупотребляют алкоголем. Один из менеджеров этого предприятия говорит: «Многие наши сотрудники самого работоспособного возраста - от 40 до 50 лет - «сидят» на водке, хотя не считают себя алкоголиками. Конечно, нужна помощь пьющим. И они сами это понимают, но уже не могут держаться. Если раньше их запои продолжались до двух недель, то сейчас это может длиться до двух месяцев. А при нашем производстве это недопустимо».

Подобные проблемы существуют и на других предприятиях, хотя и в меньших масштабах. В ряде случаев наблюдается определенная закономерность: чем ниже зарплаты на предприятии, тем выше уровень злоупотребления алкоголем.

Как правило, работодатели предпочитают мириться с пьянством, считая его «неизбежным злом», или принимают карательные меры по отношению к «проблемному» сотруднику, вплоть до увольнения.

Ничего не делать - это, конечно, не выход, потому что пьющие продолжают пить, нанося ущерб производству.

А если пьющего сотрудника уволить? Это усугубит и без того неблагоприятное материальное положение работника и его семьи, приведет к потере доходов и нежелательным социальным последствиям для местного сообщества. Кроме того, предприятие потеряет квалифицированного работника со стажем и нужными для производства навыками. При существующем дефиците на рынке труда предприятие не может легко восполнить потерю кадров, в частности и потому, что уровень зарплаты в отрасли может быть недостаточно высоким для привлечения молодых и квалифицированных кадров.

И российская, и мировая практика показывают, что злоупотребление алкоголем - это сложная тема, которая часто замалчивается, потому что затрагивает сложные этические и юридические вопросы в отношении работников и работодателей.

Сегодня, когда на фоне ухудшающейся демографической ситуации здоровье работников становится все более ценным капиталом, данная тема требует особого внимания, а зачастую и неотложных действий. Необходимо помочь людям справиться с имеющимися у них проблемами, своевременно направлять их за получением квалифицированной помощи, консультировать по семейным проблемам, по вопросам воспитания подрастающего поколения и т. д.

МОТ предлагает начать менять отношение к проблеме - уйти от замалчивания и отрицания и попытаться воздействовать в положительном направлении, используя ресурсы сферы труда. В частности, руководство предприятия может вместе с представителями профсоюзной организации выработать позицию по данному вопросу, выразив свое отношение к фактам злоупотребления алкоголем во время трудовой деятельности, довести эту позицию до сведения трудового коллектива. Необходимо разработать программу действий по предупреждению и профилактике пьянства.

Это и будет началом перехода от карательных мер или «страусиной» позиции к культуре профилактики: через повышение престижа трезвости, повышение информированности работников. Важно побороть отношение к пьянству как необходимому атрибуту жизни.

#### *Порядок выполнения работы:*

1. Изучить причины алкоголизма.
2. Изучить влияние алкоголизма на физическое и психическое здоровье человека.
3. Изучить методологию *SOLVE*.
4. Определить личную склонность к алкоголизму путем тестирования.

### **1. Причины алкоголизма**

Алкоголь может изменить человека до абсолютной неузнаваемости. Человек, имеющий репутацию мягкого, доброго, спокойного человека под дей-

ствием спиртных напитков может стать буйным деспотом, который неадекватно реагирует на окружающих. Возможно первое время алкоголь действует на человека успокаивающе, но потом все меняется кардинально в противоположную сторону. Человек, который систематически употребляет алкоголь, легко теряет контроль над эмоциями, отстраняется от окружающих его людей, думая, что им он абсолютно безразличен.

Прямой путь к алкоголизму – это, когда человек психологически настраивается на удовольствие и расслабление от приема алкоголя. После употребления алкоголя кажется, что выглядит он намного привлекательнее, увереннее в себе, весь мир теперь принадлежит ему, а упреки родных для него не имеют значения.

Чем больше алкоголик убеждается в том, что от спиртного ему становится легче выражать мысли вслух, тем сильнее начинает действовать алкогольная зависимость. Алкогольная зависимость грозит серьезными расстройствами психики, которые вылечить самостоятельно очень трудно. К числу психических заболеваний, возникающих в результате неограниченного употребления алкоголя, можно отнести алкогольный делирий, алкогольный галлюциноз, алкогольная эпилепсия и ряд других.

Степень восприимчивости организма человека к спиртному имеет значение лишь на начальной стадии алкоголизма. Существует закономерность, чем чаще человек употребляет алкоголь, тем быстрее он пьянеет. Через пару лет даже маленькая доза спиртного будет сопровождаться тяжелой степенью опьянения. У алкоголиков возникают серьезные проблемы с памятью, воспоминаниями и ассоциативным восприятием.

Самыми распространенными психическими заболеваниями, вызванными алкоголем, считаются проблемы восприятия действительности. Человек в тяжелой стадии алкогольного опьянения неадекватно ведет себя, что может стать угрозой для окружающих.

Проблема борьбы с алкоголизмом усложняется тем, что традиции употребления алкоголя достаточно устойчивы. Спиртное всегда легко купить в магазинах, а дешевизна делает его доступным. Определенную роль в развитии пристрастия к алкоголю играют и социально-экономические факторы:

- бедность,
- отсутствие альтернативных возможностей проведения досуга, отдыха, снятия стресса.

Есть и другая группа причин, усложняющих задачу. Среди них:

- отсутствие мотивации на принятие мер (например, у менеджмента и работников),
- отсутствие веры в то, что проблема поддается решению;
- недостаток информации о возможных подходах (в частности, отсутствие примеров успешного опыта);
- склонность к простым, но неэффективным решениям (например, увольнение квалифицированного работника);
- дефицит времени у руководства; нехватка средств на реализацию профилактических программ.

С данной группой факторов можно работать, на нее можно влиять для достижения долгосрочных результатов, для улучшения морального климата в трудовых коллективах.

## **2. Алкоголь и безопасность труда**

Алкоголь не совместим с безопасностью труда. Необходимо помнить, что несовместимость алкоголя и безопасности труда определяется отрицательным влиянием, которое оказывает его употребление на индивидуальные качества работника, которые позволяют ему избегать аварий и несчастных случаев, а в экстремальных (аварийных) условиях принимать правильные решения по обеспечению личной безопасности и безопасности рабочего места, рабочей зоны, цеха.

Рассмотрим механизм воздействия алкоголя на человека.

Первоочередное поражение алкоголем клеток нервной системы объясняется тем, что нервные ткани содержат в больших количествах липиды (жировые образования), которые легко растворяют спирты. Алкоголь, попадая в нервные клетки, снижает их работоспособность. При редком употреблении алкоголя эти нарушения носят обратимый характер, при систематическом - нервные клетки перерождаются, а затем гибнут.

Деятельность нервной клетки включает процессы возбуждения и торможения. Алкоголь действует угнетающе на процессы торможения, происходит растормаживание подкорковых центров, что вызывает возбуждение в состоянии алкогольного опьянения.

Легкое алкогольное опьянение характеризуется покраснением, реже – побледнением кожных покровов, учащением пульса, повышением аппетита.

При средней степени опьянения угнетение распространяется и на подкорковые центры головного мозга. Повышенное настроение сменяется проходящим или достаточно длительным состоянием раздражения, придиричivosti, недовольства окружающими, обидой. Слабый контроль за эмоциями легко реализуется в действия. Человек утрачивает способность оценивать ситуацию в целом, свое место в ней и взаимоотношения с окружающими. Поэтому действия человека труднопредсказуемы и могут привести к неадекватным поступкам, угрожающим ему и окружающим. Постепенно углубляются процессы угнетения подкорковых центров. Речь становится нечеткой; усугубляется нечеткость в движениях, походке, выполнении привычных действий из-за расстройства вестибулярного аппарата. Затрудняется правильное восприятие скорости и расстояния.

Средняя степень опьянения обычно сменяется глубоким сном. После сна человек чувствует разбитость, слабость, вялость, апатию, сухость во рту и повышенную жажду. Аппетит отсутствует. Настроение, а также работоспособность понижены.

Основным клиническим проявлением алкоголизма является наркологический синдром, включающий наркоманическую зависимость (алкоголь в этом случае служит средством изменения душевного состояния и способствует до-

стижению определенной степени психического комфорта) и физическую зависимость (пьющий человек прибегает к алкоголю как средству, «нормализующему» физическое состояние организма).

Конечной стадией алкоголизма является деградация личности, характеризующаяся повышенной раздражительностью, легкой возбудимостью, обидчивостью, суетливостью, преобладанием пассивного внимания над активным, вялостью, быстрой истощаемостью при умственных и физических нагрузках, лживостью, легкомысленностью, склонностью к истерикам, эмоциональной неустойчивостью, жесткостью, трусливостью, циничностью, легкой внушаемостью, равнодушием к работе и своей судьбе и т. д.

К административным мероприятиям относится оговоренное в ТК РФ запрещение употребления спиртных напитков на производстве. К нарушителям могут быть применены следующие меры воздействия:

- недопущение к работе,
- перевод на нижеоплачиваемую работу,
- лишение премий,
- увольнение.

Злоупотребление алкоголем является частой причиной несчастных случаев на производстве. По данным Всемирной организации здравоохранения, до 30% травм, полученных на производстве, связано с употреблением алкоголя. Существуют определенные группы людей, наиболее подверженные производственному травматизму. Основными причинами возникновения несчастных случаев являются несоблюдение требований безопасности труда, нарушение состояния здоровья (переутомление, алкогольная интоксикация).

В процессе деятельности человек нередко нарушает правила безопасности, и тогда, когда это происходит безнаказанно и без последствий для его здоровья, он постепенно привыкает к безнаказанности.

Таким образом формируется привычка не только к опасности, но и к нарушению правил безопасности. На отношение к правилам безопасности в определенной мере оказывает влияние и уровень опасности работы, т.е. цена ошибки для работающего и окружающих. Например, при работах с высоким уровнем опасности повышенная ответственность людей, участвующих в проведении работ, тщательный отбор работников, обязательная подготовка их по правилам безопасности, контроль за состоянием их здоровья, строгий надзор за соблюдением правил безопасности - все это обеспечивает безаварийность.

Сложные условия современного производства требуют от человека работы на пределе его способностей, и при этом снижение функциональных возможностей может служить причиной травматизма. При изучении связи травматизма с индивидуальными качествами человека было отмечено, что несчастным случаям в наибольшей мере подвержены люди с более подвижной и неуравновешенной нервной системой.

Алкоголь снижает установку к трудовой деятельности, ведет к снижению осмотрительности, наблюдательности, сообразительности, вызывает эмоциональную неуравновешенность, импульсивность, склонность к риску. Как правило, причиной несчастного случая является не один какой-нибудь фактор, а

сочетание нескольких неблагоприятных обстоятельств. В этой связи роль психофизиологических качеств работника в возникновении несчастного случая нельзя рассматривать в отрыве от условий работы, ее организации, условий жизни.

Известно, что в несчастные случаи чаще вовлекаются плохо дисциплинированные работники, люди, отличающиеся эгоцентричностью, безответственностью, не уважающие чужие авторитеты. Конфликты в личной жизни могут быть причиной травм у злоупотребляющих алкоголем, т. к. у них часто складывается очень напряженная ситуация в семье и на работе. Во многом безопасность труда зависит от характера производственной деятельности. Каждая профессия имеет свои особенности и предъявляет к человеку свои специфические требования.

Злоупотребление алкоголем приводит к значительному повышению травматизма. У больных хроническим алкоголизмом наблюдаются ухудшения всех качеств, которые обеспечивают человеку известную защиту от несчастных случаев: ухудшается состояние здоровья, функциональное состояние нервной системы, органов чувств, быстрее наступает утомление, он становится невнимательным, беспечным. У него развиваются те черты характера, которые характерны для людей, наиболее подверженных несчастным случаям: недисциплинированность, безответственность, неаккуратность, привычка к несоблюдению установленных правил поведения, правил безопасности.

Травмам способствуют частая смена профессий, работа не по специальности, отсутствие интереса к выполняемому труду.

### **3. Влияние алкоголя на личностные характеристики человека**

Алкоголь по-разному влияет на личностные характеристики людей. Некоторые сохраняют свои положительные качества, а у некоторых «вылезает» все самое плохое.

Психологи из Университета Миссури-Коламбия (США) выделили четыре психологических типа личности, к которым тяготеет большинство людей под воздействием алкоголя, сообщает The Daily Mail. Ученые, чья работа опубликована в журнале *Addiction Research and Theory*, назвали эти психотипы «Хэмингуэй», «Чокнутый профессор», «Мэри Поппинс» и «Мистер Хайд».

Авторы попросили 364 мужчин и женщин анонимно пройти тестирование на пять личностных факторов, определяющих темперамент и характер — в трезвом состоянии и под воздействием алкоголя. После чего исследователям удалось распределить личностные характеристики участников в состоянии опьянения на 4 группы.

«Хэмингуэй» — самые устойчивые, даже большое количество выпитого практически не меняет их личность. У людей, относящихся к этой категории, алкоголь почти не влияет на добросовестность (надежность, организованность, аккуратность). Кроме того, у них в целом сохраняется прежний уровень интеллекта, т. е. способность к воображению и пониманию абстрактных идей. «Преыдушие исследования показали, что в среднем под влиянием алкоголь-



ной интоксикации в первую очередь страдают именно эти два фактора. Поэтому устойчивость, демонстрируемая членами этой группы, аналогична той, что хвастался в свое время Эрнест Хэмингуэй, заявлявший, что может выпить огромные объемы виски и не опьянеть», – отметили авторы исследования. «Хэмингуэями» оказались примерно 4 из каждых 10 участников исследования, причем к ним одинаково относились и мужчины, и женщины.

Личность людей, относящихся к категории «**Чокнутых профессоров**», кардинально меняется под воздействием даже небольшого количества алкоголя. Бокал вина или кружка пива быстро превращает их из замкнутых, застенчивых интровертов в общительных и шумных экстравертов. В первую очередь при этом от алкоголя страдает такая личностная черта, как добросовестность. «Чокнутым профессором» оказался каждый пятый участник исследования, чаще всего это мужчины.

Люди, относящиеся к категории «**Мэри Поппинс**», даже выпив, сохраняют дружелюбие, стремление к сотрудничеству, способность к сочувствию. Алкоголь не способен поколебать их добросовестность, интеллект и доброжелательность. К этой группе отнесено примерно 15% респондентов, в основном женщин, которые являют собой пример самых приятных и надежных участников застолья, практически не испытывающих связанных с алкоголем проблем.

Этого нельзя сказать о людях, отнесенных авторами к категории «**Мистеров Хайдов**». На их личность алкоголь оказывает негативное влияние. Под влиянием спиртного они становятся очень неприятными для окружающих. В них проявляется все самое плохое, что было скрыто в трезвом состоянии – агрессия, раздражительность, мстительность, уровень интеллекта и ответственности резко падает. Такие люди часто испытывают «алкогольные» провалы памяти, у них возникают проблемы с законом. К «Мистерам Хайдам» было отнесено примерно 23% респондентов, причем большинство из них, оказались женщинами.

Исследователи полагают, что выделенные ими «пьяные психотипы» могут помочь в разработке персонализированных программ помощи алкоголикам. По данным опроса Левада-Центра, в России мужчины начинают пить раньше женщин, а женщины раньше начинают употреблять наркотики.

#### **4. Методология SOLVE**

SOLVE исходит из целостного, комплексного подхода к различным психосоциальным проблемам, которые значимы для сферы труда, сказываются на трудовых отношениях и влияют на производственные показатели. В модели SOLVE рассматриваются следующие проблемы: злоупотребление алкоголем и наркотиками, ВИЧ/СПИД, курение, агрессия и насилие, а также стресс (рис. 1).

Модель SOLVE разработана в рамках программы Международной организации труда «Безопасный труд» в помощь администрации и профсоюзным организациям предприятий, с тем, чтобы на местах могли находить способы решения проблем, связанных со здоровьем работников. Одно из главных условий – эффективный социальный диалог между работодателем и работниками.

Психосоциальные проблемы могут начинаться дома и переноситься на работу или наоборот - возникать на работе и переноситься в домашнюю среду. Например, под воздействием стресса работник может начать курить, принимать алкоголь и/или наркотики.

На рисунке 1 показаны различные поведенческие, психосоциальные проблемы работников часто взаимосвязаны между собой - одна проблема влечет за собой другую. Модель SOLVE направлена на то, чтобы стимулировать усилия коллективов предприятий к решению проблем, лежащих в поведенческой плоскости. Согласно мировому опыту, наиболее эффективна именно профилактика.



Рисунок 1. Типы взаимосвязанных проблем

**Типовой план действий** может включать в себя следующие мероприятия:

- приглашение специалиста для проведения бесед с работниками (нарколога, психолога, социального работника);
- направление на услуги в медико-социальные учреждения по месту жительства;
- распространение буклетов с информацией о том, куда обратиться для решения проблемы;
- тренинги для менеджеров среднего звена. Цель тренингов: развитие навыков межличностного общения; умение распознать проблему, обсудить ее с работником в позитивном ключе; установить атмосферу конфиденциальности и доверительности;
- тренинги для работников с целью подготовки добровольных консультантов из числа работников, чтобы они могли быть наставниками для своих сослуживцев.

Опыт работы проекта показал, что тема профилактики злоупотребления алкоголем востребована на российских предприятиях. В ходе встреч и заинтересованного обсуждения работники поднимали целый ряд вопросов, что показало актуальность проблемы для них и для их семей.

Приведем несколько примеров типичных вопросов, которые задавали работники на встрече с наркологом:

- Как спиртное влияет на потенцию?
- Существуют ли эффективные способы борьбы с похмельем?
- Можно ли доверять отечественным производителям спиртных напитков?
- Из чего формируется стоимость спиртных напитков?
- Что менее вредно - пиво или водка?

Данные примеры полезны для понимания того, с чего начать разговор и как заинтересовать людей, ведя диалог на достаточно деликатные темы, которые обычно не обсуждаются открыто в трудовом коллективе.

Апробированная в России методология MOT («коммуникация для изменения моделей поведения»), а также модель SOLVE могут быть полезны для всех заинтересованных сторон. Это особенно актуально в свете принятого на 2014-2015 гг. Генерального соглашения между общероссийскими объединениями профсоюзов, общероссийскими объединениями работодателей и Правительством РФ. В главе 4 Соглашения, посвященной социальному страхованию и социальной защите, подчеркивается необходимость содействовать распространению опыта реализации корпоративных социальных программ, направленных на поддержание здоровья на рабочем месте, включая профилактику социально значимых заболеваний.

Как убедить тех, кто злоупотребляет алкоголем, пить меньше? Как их выявить? Специалистами ВОЗ в рамках международной программы, призванной сократить потребление алкоголя, разработана для этого специальная методика. Она была опробована во Франции. Методика предусматривает, в том числе и тестирование. Учитывается потребление спиртных напитков за прошедший год. Следует исходить именно из этого отрезка времени, а не из нескольких последних недель.

Стандартная порция, содержащая одинаковое количество спирта (10 г), составляет: 70 мл аперитива 18°, 25 мл джестива 45°, 100 мл шампанского 12°, 250 мл сидра 5°, 25 мл виски 45°, 250 мл пива 5°, 100 мл белого или красного вина 12°.

## ТЕСТ

### для определения пристрастия к алкоголю

#### *1. Как часто вы употребляете спиртные напитки?*

Никогда - 0

Не реже одного раза в месяц – 1

От 2 до 4 раз в месяц - 2

От 2 до 3 раз в неделю - 3

4 раза в неделю и более - 4

**2. Сколько стандартных порций вы обычно выпиваете в тот день, когда употребляете алкоголь?**

Одну - две - 0

Три - четыре - 1

Пять - шесть - 2

Семь - девять - 3

Десять и более - 4

**3. Как часто вам случается выпивать по шесть порций подряд и более?**

Никогда - 0

Реже одного раза в месяц - 1

Один раз в месяц - 2

Один раз в неделю - 3

Почти каждый день - 4

**4. Как часто за последний год вы замечали, что не можете остановиться при употреблении алкоголя?**

Ни разу - 0

Менее одного раза в месяц - 1

Один раз в месяц - 2

Один раз в неделю - 3

Почти каждый день - 4

**5. Как часто за последний год вы не могли исполнить то, чего от вас ожидали, вследствие употребления алкоголя?**

Ни разу - 0

Реже одного раза в месяц - 1

Один раз в месяц - 2

Один раз в неделю - 3

Почти каждый день - 4

**6. Как часто за последний год после значительного употребления алкоголя вам приходилось выпивать с утра для того, чтобы прийти в форму?**

Ни разу - 0

Менее одного раза в месяц - 1

Один раз в месяц - 2

Один раз в неделю - 3

Почти каждый день - 4

**7. Как часто за последний год вы испытывали чувство вины или сожалели о том, что до этого пили?**

Ни разу - 0

Менее одного раза в месяц - 1

Один раз в месяц - 2

Один раз в неделю - 3

Почти каждый день - 4

**8. Как часто за последний год вы не могли вспомнить о том, что произошло накануне ночью вследствие употребления алкоголя?**

Ни разу - 0

Менее одного раза в месяц - 1

Один раз в месяц - 2

Один раз в неделю - 3

Почти каждый день - 4

**9. Случалось ли вам наносить себе самому или другим телесные повреждения вследствие употребления алкоголя?**

Нет - 0

Да, но не в прошедший год - 2

Да, в течение этого года - 4

**10. Выказывал ли уже кто-то из ваших друзей, врач или иной медработник озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя?**

Нет - 0

Да, но не в прошедший год - 2

Да, в течение этого года - 4

Подсчитываем баллы. Сумма всех баллов менее 6 у женщин и 7 баллов у мужчин говорит о «слабом» или «неопасном» риске; от 5 до 12 баллов у женщин и от 7 до 12 баллов у мужчин - употребление алкоголя представляет риск или является проблемным. Свыше 13 баллов у обеих категорий - вероятно наличие алкогольной зависимости.

## **5. Методы борьбы с алкоголизмом**

В борьбе с алкоголизмом используются все средства: социальная пропаганда, работа с молодежью, повышение акцизов на спиртные напитки, совершенствование врачебных методик лечения.

Совокупность методов борьбы с алкогольной зависимостью классифицируется следующим образом:

- *Официальные методы, используемые во врачебной практике:*

1. Медикаментозные. Их суть заключается в применении к больному особых препаратов.

2. Психологические. Они включают в себя работу с сознанием и подсознанием человека для выработки блокады или запрета на употребление алкоголя.

3. Реабилитационные. Эти методы направлены на формирование новых жизненных ценностей у пациента после его отказа от алкоголя.

- *Неофициальные или народные методы, применяемые в быту:*

1. Применение настоев лекарственных трав, вызывающих неприятные ощущения при одновременном употреблении с алкоголем.

2. Применение успокаивающих настоев, снимающих агрессию и напряженность больного.

3. Применение настоев и продуктов, снижающих тягу к алкоголю.

Действие *медикаментозных методик* основано на способности препаратов, вводимых пациенту, вызывать негативные реакции организма при употреблении напитков, содержащих этиловый спирт даже в незначительных ко-

личествах. В этом случае человек ощущает тошноту, головокружение или учащенное сердцебиение. Может возникнуть рвота или диарея, сумеречное состояние сознания.

При постоянном воздействии препарата вырабатывается прочная психологическая взаимосвязь между фактом приема алкоголя и следующим за ним ухудшением общего состояния. Как следствие, человек перестает пить.

При этой методике используются следующие лекарственные средства:

- имплантация капсулы со средством «Эспераль»;
- внутривенное введение препарата «Торпедо»;
- внутривенное введение блокирующих препаратов «Биоблок», «SIT», «Тетралонг-250», «NIT».

*Психологические методики* базируются на воздействии на сознание и подсознание человека. К ним относятся кодирование, эмоционально-стрессовая психотерапия.

В процессе применения этих методик у человека формируется негативное отношение к алкоголю, то есть осуществляется программирование на трезвость. Наиболее распространенным способом воздействия является кодирование по методу украинского врача-нарколога А. Р. Довженко.

Во время процедуры гипнотического внушения у пациента создается код, или особая установка, отвечающая за стремление к трезвой жизни и непереносимость алкоголя. Кодирование обычно происходит за один сеанс, но подходит не всем, так как часть людей с рождения устойчива к гипнозу.

Во время эмоционально-стрессовой психотерапии пациенту ставят блокаду посредством провоцирования стрессового состояния, когда больной наиболее внушаем.

Реабилитационные методики не предполагают воздействия на пациента гипнозом или стрессом. Все действия врача направлены на формирование определенных жизненных установок, помогающих побороть тягу к спиртным напиткам.

Таких методов существует множество, и каждый более-менее значимый психотерапевт может предложить свой авторский вариант. Объединяет их схожий план лечения:

- определение стадии болезни;
- тщательное исследование психологических характеристик больного, обозначается первопричина заболевания;
- выработка индивидуального плана, постановка жизненных целей, становление воли;
- планомерное изменение отношение к алкоголю – уничтожение статуса «средство забвения», смена роли врага на друга;
- далее устанавливаются критерии: отказ от напитков с определенной долей спиртного в составе (не выше 10-18 %), определение предпочтительной, безопасной дозы, таким образом, создаются рамки употребления;
- пациент начинает контролировать свое состояние, осознанно и в меру употреблять алкоголь.

Однозначно ответить, являются ли на самом деле *народные методики*

действенными или это психологический эффект, нельзя. Но все же они пользуются определенной популярностью.

В качестве растительных аналогов блокирующих препаратов используются настои полыни и золототысячника (один к одному) или чабреца, которые вызывают рвоту и тошноту при одновременном или последующим распитии спиртных напитков.

Успокаивающие травяные настои или вытяжки снимают агрессию и напряженность алкоголика, вызванную невозможностью употребить спиртное по первому желанию. Здесь используют препараты на основе валерианы, родюлы розовой, боярышника.

В качестве мер, снижающих тягу к спиртному, применяют лечение укусами пчел. Также употребляют пчелиный мед или разведенный прополис.

В любом случае борьба с алкоголизмом – это сложный и многогранный процесс, который требует усилий не только со стороны врачей или больного, но и со стороны его родных и близких ему людей.

#### *Содержание отчета:*

1. Конспект причин алкоголизма.
2. Конспект последствий алкоголизма.
3. Конспект методологии *SOLVE*.
4. Тест на склонность к алкоголизму.
5. Методики лечения алкоголизма.

#### *Контрольные вопросы:*

1. Назовите причины алкоголизма.
2. К каким последствиям приводит чрезмерное употребление алкоголя?
3. В чем заключается влияние алкоголя на травматизм и профессиональную заболеваемость?
4. Назовите методы лечения алкоголизма.

#### *Литература*

1. Беляков Г.И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда. М.: Юрайт, 2013.
2. Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология: учеб. пособие для вузов. М.: ФОРУМ, 2011.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. пособие для вузов. СПб.: Питер, 2009.
4. Кукин П.П., Лапин В.Л. Безопасность жизнедеятельности. Производственная безопасность и охрана труда. М.: Высшая школа, 2003. 439 с.
5. Барабаш В.И., Шкрабак В.С. Психология безопасности труда. СПб.: СПГАУ, 1995. 298 с.
6. Практикум специалиста по охране труда.

Учебное издание

Агеенко Л.В.

**Влияние алкоголя на физическое и психическое состояние человека**

Методические указания по выполнению  
практической работы

Редактор Осипова Е.Н.

---

Подписано к печати 19.03.2020 г. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Усл. п. л. 0,93. Тираж 25 экз. Изд. 6647.

---

Издательство Брянского государственного аграрного университета.  
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ.