

Государственное казенное учреждение здравоохранения
«МОСКОВСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР НАРКОЛОГИИ
ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ»

КАК БЫТЬ СВОБОДНОЙ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

АЛКОГОЛИЗМ И НАРКОМАНИЯ У ЖЕНЩИН



Памятка для тех, кто думает о себе
и о своем будущем

МОСКВА
2013

Женщина - с нами, когда мы рождаемся,
Женщина - с нами в последний наш час.
Женщина - знамя, когда мы сражаемся,
Женщина - радость раскрывшихся глаз...
Женщина - музыка. Женщина - свет.

Константин Бальмонт

В этом мире много прекрасного, неизвестного и неразгаданного. Одним из самых чудесных созданий природы является женщина. С древних времен мудрецы, поэты, писатели воспевали женщину, ее красоту, обаяние, мудрость.

Мир каждого из нас начинается с образа матери. Именно благодаря ее заботе и участию формируются наши жизненные ценности, знания, навыки, умения. В связи с этим, крайне важно сохранить физическое и психическое здоровье женщины, призванной подарить будущую жизнь, сберечь и преумножить интеллектуальное богатство этого мира, его красоту и человеческий род.



**«Природа сказала женщине: будь прекрасной, если можешь, мудрой, если хочешь, но благоразумной ты должна быть непременно»
- П. Бомарше.**

Задумываться о собственном здоровье, о будущем необходимо на самых ранних этапах взросления. А. Сент-Экзюпери считал, что «прощание с девичеством и превращение в женщину - это серьезный шаг... Наступает день – и в юной девушке просыпается женщина...».

В народе женщину называют «слабым полом», «нежным цветком», и эти эпитеты не случайны. Девушка является олицетворением доброты, нежности и ласки.

В современном обществе возникают новые характеристики женщины: самодостаточная, уверенная в себе, сильная, независимая. Женщина наравне с мужчинами трудится во всех сферах человеческой деятельности. Стремление быть наравне с мужчинами может способствовать приобщению женщин к употреблению психоактивных веществ. Практически во всех странах мира доля женского алкоголизма, традиционно считавшихся «мужским недугом», постоянно растет, зачастую женщины вовлекаются и в употребление наркотических средств. **По официальной статистике злоупотребление спиртными напитками, употребление наркотических средств перестало быть печальной привилегией мужчин.** Представительницы прекрасного пола и в этом вопросе не хотят уступать сильной половине человечества. Причем женщины, употребляя слабоалкогольные напитки (вино, алкогольные коктейли, пиво и т.д.), ошибочно считают, что тем самым избавляют себя от формирования болезненной зависимости. Ситуация усугубляется еще и тем, что обращение к врачу – наркологу считается крайней мерой, в связи с чем женщины тщательно скрывают свое пагубное пристрастие и обращаются за специализированной медицинской помощью поздно, когда уже сформировалось наркологическое заболевание, требующее комплексного и длительного лечения.

Наркотики, алкоголь, табакокурение, нанося непоправимый вред женскому здоровью, реально угрожают национальной безопасности страны. Они способны разрушить генофонд нации, веками складывающиеся морально-этические нормы, а также духовные, социальные, политические и экономические устои современного общества.

Большая беда, когда в семье мужчина страдает алкоголизмом или наркоманией, и поистине трагедия, когда злоупотребляет спиртными напитками или употребляет наркотики женщина, мать!

Особенности развития болезней зависимости у женщин

Природой организм женщины предназначен для нелегкой миссии зарождения и сохранения новой жизни, кормления, воспитания новорожденного ребенка, в повседневной заботе о сохранении крепкой семьи, гармоничном развитии подрастающего поколения. В связи с этим положение женщины в обществе уникально. Женщина значительно слабее мужчины физически, даже уровень эритроцитов и гемоглобина в ее крови значительно ниже, чем у мужчин.



Женщины по сравнению с мужчинами наделены более тонким чувственным восприятием, высокоразвитой эмоциональной чувствительностью. Обусловлено это, как анатомо-физиологическими особенностями организма, так и психологическими характеристиками. Исследования показали, что во время пубертата (период возрастных физиологических изменений) мальчики в два раза чаще, чем девочки нуждаются в помощи психолога. Тем не менее, в старшем возрасте женщины, наоборот, чаще подвержены развитию тревоги или депрессивных расстройств по сравнению с мужчинами. Это может стать одной из главных причин попадания женщины в алкогольный или наркотический плен, во вовлечение ее в употребление психоактивных веществ.

Немецкий врач Э. Крепелин в начале XX века писал, что последствия алкоголизма не столь страшны, пока половина человечества — женщины почти не причастны к алкоголю. Но когда женский алкоголизм получит распространение, то «нашим потомкам будет грозить полная гибель».

Общеизвестно, что огромное значение в жизни женщины имеет благополучие собственной семьи, детей и близких. Это сыграло одну из ведущих ролей в сохранении семьи, общества в сложные исторические эпохи развития человечества, когда

пренебрегая опасностью для собственного здоровья и жизни, женщина сохраняла жизнь будущих поколений.

Однако, болезненные виды химической зависимости развиваются у женщин быстрее, протекают, как правило, тяжелее, в сравнении с мужчинами. Молниеносно происходит процесс деградации личности, чаще встречается злокачественный тип течения болезни.

Бытует мнение, что наркологические заболевания у женщин принципиально отличаются от таких же заболеваний, развивающихся у мужчин, и лечатся намного сложнее. На самом деле механизм формирования алкогольной зависимости у мужчин и женщин одинаков, однако, подходы в лечении имеют свои особенности. Положительный результат лечения всегда зависит от настроения самого пациента решить свою проблему.

Имея единый механизм развития наркологических заболеваний, их отличия связаны с биологическими и психологическими особенностями женского организма. С одной стороны это обусловлено влиянием сложной эндокринной системы женщины, и, прежде всего, с механизмом действия женских половых гормонов – эстрогенов, ускоряющих формирование развития синдрома зависимости.



С другой стороны, это связано с особенностями очищающей функции печени, которая у женщин обладает меньшей ферментативной активностью, чем у мужчин.

Очевидно, что в циркулирующей крови более длительное время сохраняется токсичная концентрация алкоголя или наркотических веществ, которые и оказывают более длительное и, соответственно, более пагубное воздействие на весь организм женщины.

Таким образом, одинаковые дозы даже слабоалкогольных напитков, а тем более наркотических веществ, являющихся клеточным ядом, оказывают более тяжелое отравляющее действие на глубинные структуры головного мозга, нару-

шая регулируемую функцию центральной нервной системы. Причины начала алкоголизации или наркотизации женщин отличаются разнообразием и спецификой.

Зачастую женщины начинают принимать наркотики или алкоголь, чтобы забыться, скрыться от одиночества, от тягот повседневных проблем, чтобы поднять настроение.

Порой женщины добровольно приобщаются к потреблению наркотиков для сохранения супружеских или любовных отношений с партнером-наркоманом.

Иногда ими руководит желание облегчить синдром «опустевшего гнезда», когда взрослые дети покидают родительский дом и возникает тягостное чувство потери смысла жизни.

Порой это отчаянная попытка приспособиться к изменившимся условиям - смерти супруга, внезапного увольнения с работы, вынужденного переезда на другое место жительства.



Иногда причиной обращения к алкоголю или наркотикам становится попытка бегства от реальности, способ противодействия принуждению: физическому, морально-психологическому, а также страху быть брошенными, отвергнутыми, способ создать иллюзию близости с кем-то, попытка уйти от решения существующих проблем, неразрешенных личностных конфликтов (застенчивости, робости, неуверенности, недовольства своим внешним видом).

Часто такой путь выбирают девушки, склонные к антисоциальному поведению, демонстративные, неразборчивые в партнерах, склонные к рискованному поведению, любительницы острых ощущений.

В силу своего положения в обществе, общепринятых этических норм женщины долго, упорно скрывают свое болезненное пристрастие к алкоголю или наркотическим веществам, стараются появиться на работе или в обществе в трезвом состоянии, закамуфлировать «помятый» внешний вид умелым применением косметических средств. Это отдалает сроки обращения за квалифицированной медицинской помощью, негативно влияет на течение и прогноз наркологического заболевания.

Алкоголь и наркотики в жизни женщины – смертельная опасность для будущих поколений!

Наркотики, алкоголь и женское здоровье – понятия несовместимые. Являясь токсичными веществами, психоактивные вещества неминуемо разрушают не только психику, но и все другие жизненно важные органы и системы, лишают женщину возможности осуществить ее главное предназначение – стать матерью.



Тяжелые, зачастую необратимые соматические, неврологические нарушения и изменения психики развиваются слишком быстро.

Асоциальный образ жизни, беспорядочная половая жизнь, которую зачастую ведут женщины, злоупотребляющие алкоголем и наркотическими средствами, значительно повышают риск заражения венерическими заболеваниями, гепатитами, туберкулезом, ВИЧ-инфекцией. Грубые поражения внутренних органов лишают здоровья не только мать, но и будущего ребенка, которому она могла бы подарить жизнь.

Женщина, заботящаяся о своем ребенке, не будет употреблять алкоголь, и тем более наркотические вещества задолго до момента зачатия и в течение всего репродуктивного возраста!

При употреблении психоактивных веществ нарушается сложная эндокринная регуляция функции женского организма. Становится невозможным возникновение и развитие нормальной физиологической беременности. Происходят нарушения менструального цикла, возникают патологические изменения репродуктивных органов женщины, в т.ч. жировое перерождение тканей яичника. Повреждаются и сами яйцеклетки, несущие генетическую информацию будущей жизни.

Главное - на генетическом уровне формируется предрасположенность будущего ребенка к развитию наркологических заболеваний!

Даже эпизодическое употребление слабоалкогольных напитков повышает риск прерывания беременности на любых сроках, риск рождения слабого, зачастую нежизнеспособного младенца.

Пиво, вино, другие спиртные напитки, а тем более наркотические вещества формируют внутриутробные уродства плода. Алкоголь и наркотики беспрепятственно проникают через плацентарный барьер и причиняют непоправимый вред здоровью будущего ребенка, вызывают тяжелое отравление и могут привести даже к смерти малыша.

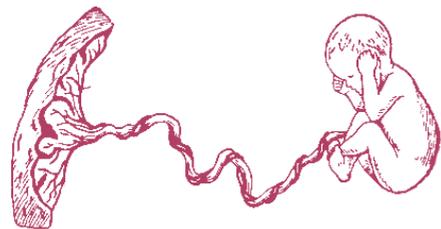
Практически всегда наркотические вещества и спиртные напитки приводят к множественной патологии: деформациям черепа у новорожденных (микроцефалия, «заячья губа», «волчья пасть»), врожденным порокам сердца, недоношенности плода, ВИЧ-инфекции, сифилису, гепатитам, низкой массе тела, неврологическим проблемам, задержке физического и умственного развития ребенка.

Даже если рождается внешне здоровый ребенок, в дальнейшем обязательно проявятся тяжелые осложнения внутриутробной алкоголизации или наркотизации младенца, такие, как

судорожный синдром, тяжелые формы эпилепсии, детский церебральный паралич, синдром внезапной смерти.

К сожалению, несмотря на достижения медицинской науки, последствия внутриутробного поражения необратимы и с трудом поддаются современным методам лечения.

Каждая женщина должна знать, что в начале своего развития ее будущий ребенок не имеет самостоятельного кровообращения, и полностью зависит от кровотока матери. При приеме любых психоактивных веществ, в т.ч. малых доз слабоалкогольных напитков, концентрация токсичных веществ, циркулирующих в крови матери и плода, одинакова, а это смертельный яд для крохотной зарождающейся жизни!



Если пристрастие женщины к алкоголю или наркотикам развивается после рождения ребенка, это неминуемо пагубно отразится на его воспитании. Матери, находящиеся в пьяном или наркотическом угаре, безразличны к будущему своих детей. Они перестают заниматься воспитанием, их дети педагогически запущены, плохо успевают в школе, нередко бросают дальнейшее обучение, приобщаются к употреблению спиртных напитков и наркотических веществ, встают на путь тунеядства, антисоциального, зачастую криминального поведения. Становятся потерянными для семьи и общества.

Если пристрастие женщины к алкоголю или наркотикам развивается после рождения ребенка, это неминуемо пагубно отразится на его воспитании.

Матери, находящиеся в пьяном или наркотическом угаре, безразличны к будущему своих детей. Они перестают заниматься воспитанием, их дети педагогически запущены, плохо успевают в школе, нередко бросают дальнейшее обучение, приобщаются к употреблению спиртных напитков и наркотических веществ, встают на путь тунеядства, антисоциального, зачастую криминального поведения. Становятся потерянными для семьи и общества.

Алкогольный синдром плода

Достоверно известно, что алкоголь и наркотики, беспрепятственно проникая через плацентарный барьер, нарушают физиологические процессы обмена веществ не только матери, но и ребенка, причиняют непоправимый вред его здоровью, вызывают хроническое отравление и могут привести даже к смерти младенца. Если имелась алкоголизация

матери во время беременности, такая патология получила название алкогольный синдром плода (АСП).

По данным специалистов, у женщин, даже эпизодически употребляющих слабоалкогольные напитки во время беременности, многократно увеличивается риск смертности детей в первые недели своей жизни.

В результате повреждающего воздействия этилового спирта развивается тяжелая патология ребенка — алкогольный синдром плода, для которого характерны сочетанное поражение внутренних органов, типичные внешние признаки и синдром алкогольной зависимости, проявляющийся вскоре после рождения ребенка тяжелым абстинентным синдромом, для купирования которого необходимо специфическое медикаментозное лечение.

Врожденные уродства поражают сердечно - сосудистую систему, нарушается строение наружных и внутренних половых органов, изменяется функция центральной нервной системы, эндокринной системы, опорно-двигательного аппарата. У ребенка отмечается низкая масса тела, задержка физического и психического развития. У детей с АСП отмечают характерные черты лица — лицевые аномалии: короткая и узкая глазная щель, широкая плоская переносица, сглаженный губной желобок, тонкая верхняя губа (кайма верхней губы), микроцефалия — непропорционально маленькая голова, гипоплазия верхней или нижней челюсти, расщепление нёба.



Превращение начинается или прощай красота

Ребенок появляется на свет уже со сформировавшимся тяжелым абстинентным синдромом, проявляющимся нарушением дыхания, частоты и ритма сердечных сокращений, различными вегетативными проявлениями. Ребенок беспокойен, не может заснуть. Все это усугубляет врожденную патологию структур головного мозга и других органов и систем новорожденного.

К сожалению, АСП не излечим, врачам придется бороться за поддержание здоровья этого ребенка всю его жизнь.

И даже если рождается внешне здоровый малыш, в дальнейшем проявляются последствия внутриутробной алкоголизации (наркотизации) плода. Такие дети отстают в психическом и физическом развитии, страдают тяжелыми неврологическими, психическими и соматическими дегенеративными заболеваниями. Но самое главное: у них

сформирована врожденная предрасположенность к развитию болезненной зависимости от алкоголя и наркотических средств.

Психоактивные вещества препятственно поступают в грудное молоко женщины. Если кормящая мать допускает эпизоды употребления

алкоголя или наркотиков, то ядовитые вещества отравляют крохотное тельце младенца. У него развиваются серьезные, в отдельных случаях необратимые, сомато-неврологические нарушения и поражение деятельности центральной нервной системы. Ребенок под воздействием алкоголя и наркотиков становится беспокойным, плохо спит, у него могут наблюдаться судороги, практически всегда отмечается задержка физического и психического развития.

У новорожденного младенца может развиваться «синдром алкогольной (наркотической) зависимости грудного возраста».



Все процессы в женском организме подчинены сложному гормональному циклу, на все звенья которого влияют многочисленные внешние и внутренние факторы. Экзотоксины, к которым относится как алкоголь, так и наркотические средства, оказывают крайне негативное воздействие на организм женщины. Они нарушают эндокринную систему организма, угнетают выработку женских половых гормонов, относительно увеличивая количество мужских половых гормонов. Внешне это проявляется потерей женственности, огрубением голоса, формированием мужеподобного образа.

Женщины, пристрастившиеся к алкоголю или наркотикам, испытывают постоянный психический дискомфорт. Их мучает раскаяние, они постоянно мысленно осуждают свое поведение, укоряют себя за погубленную жизнь, разрушенную семью, плохое воспитание детей. Настроение постоянно меняется, беззаботная эйфория сменяется депрессией и наоборот, и так по несколько раз в день. То они веселы, то они плачут, кричат, бьют посуду, обвиняют всех в своих неудачах, то становятся злобно раздражительными. У них быстро теряется критика к своему состоянию.



Находясь в состоянии опьянения, одурманивания наркотическими средствами, женщины не обращают внимания на свою внешность: одежда неряшлива, волосы взлохмачены, багрово-синюшное лицо.

Скромная, сдержанная женщина становится развязной, циничной, зачастую браврирует своим поведением, вступает в беспорядочные половые связи.



Женщины быстрее теряют контроль, по сравнению с мужчинами. Состояние даже легкого одурманивания протекает тяжелее в нравственном и физическом отношении.

После алкогольных или наркотических эксцессов настроение становится подавленным, общее самочувствие плохим. Испорченное утренними отеками лицо теряет форму и здоровый цвет. На лице выступают сосудистая сеточка и нездоровая краснота, а белки глаз темнеют от полопавшихся капилляров, появляются фиолетово-синие круги под глазами. Нарушение работы печени приводит к пожелтевшей коже, появляются признаки авитаминоза тусклые и ломкие волосы, обломанные ногти и постоянная усталость.

Внешний вид женщины изменяется быстро и безвозвратно: лицо и тело увядают, волосы редют и выпадают, крошатся и темнеют зубы.

А какой от нее распространяется незабываемый «аромат»! И даже, когда такая женщина прекращает употреблять алкоголь или наркотики, следы «былой жизни» невозможно ничем закрасить и скрыть. В этом случае даже самая дорогостоящая косметика и самый модный стилист не могут вернуть погубленную молодость и красоту!

Стадии развития болезненной зависимости от психоактивных веществ

Сначала все начинается с безобидных проб, угощений, застолий, поиска новых ощущений. Такие эпизоды повторяются вновь и вновь, и потребителю психоактивных веществ кажется, что он в любой момент сможет отказаться от повторного приема алкоголя или наркотика без каких-либо особых усилий. Но, к сожалению, чаще случается, что психоактивное вещество уже поработило волю человека, постепенно и неминуемо вовлекая его в наркотический омут.

Скорость, с которой развивается болезненная зависимость, обусловлена лишь определенными свойствами конкретного химического вещества, его наркогенностью, т.е. способностью вызывать развитие психической, а затем и физической зависимости. У одних психоактивных веществ наркогенность очень высока, и пагубная зависимость развивается после первых нескольких эпизодов их употребления. У других, таких как алкоголь, наркогенность значительно ниже, но рано или поздно, повторяющиеся эпизоды злоупотребления спиртными напитками, неминуемо приведут к формированию наркологического заболевания. Так, постепенно и незаметно происходит переход от эпизодического к систематическому употреблению психоактивного вещества.

Первая стадия наркологического заболевания

Употребление психоактивного вещества становится главным интересом в жизни женщины, навязчивым стремлением. Все помыслы сосредотачиваются на поиске одурманивающих средств, придумываются поводы, всякое событие становится причиной для выпивки (приема наркотиков). Ради этого забываются семья, дети, развлечения, хобби. Развивается психическая зависимость от психоактивного вещества – постоянное навязчивое стремление к опьянению, одурманиванию наркотическими средствами,

и чувством полной подавленности, неудовлетворенности в их отсутствии.

Постепенно повышается толерантность – увеличение дозы одурманивающего средства, многократно превышающей первоначальную разовую и суточную дозы, вызывающих чувство удовлетворения. Одновременно снижаются защитные рефлексы организма, предохраняющие от отравления психоактивным веществом: кашель, рвотный рефлекс и т.д. Постепенно происходит формирование физической зависимости.



К сожалению, в это время наркологические больные крайне редко обращаются за медицинской помощью, у них значительно снижена критика к своему состоянию. Подавляющее большинство думают, что могут самостоятельно отказаться от приема психоактивного вещества, отрицая признание существующей проблемы. Болезненная зависимость прогрессирует, постепенно формируется следующая стадия наркологического заболевания.

Вторая стадия наркологического заболевания

К сформировавшейся психической зависимости присоединяется стойкая физическая зависимость. Систематическое употребление психоактивного вещества приводит к перестройке всех биохимических процессов в организме. Развивается тотальное непреодолимое влечение к алкоголю или наркотическим средствам. Потребность в приеме психоактивного вещества проявляется и в состоянии опьянения, и в период ремиссии, что приводит к полной утрате количественного и ситуационного контроля, и может закончиться трагической смертью от передозировки.

Стремление к наркотизации достигает такой силы, что ради получения дозы наркоманы совершают тяжкие преступления – кражи, разбои и даже убийства.

Лица с алкогольной зависимостью, начав пить, не могут остановиться и напиваются до полной потери человеческого

обличия, перестают учитывать ситуацию, и тогда появление в нетрезвом виде грозит серьезными последствиями. Алкогольные эксцессы могут продолжаться неделями, одни пьянствуют постоянно, другие – периодически «уходят» в запой.

У лиц с алкогольной зависимостью все чаще случаются палимпсесты – выпадение из памяти отдельных периодов опьянения, когда на завтра, проснувшись с похмелья, они даже не могут вспомнить, где и по какому поводу выпивали, и как вернулись домой.

Развивается абстинентный синдром, когда после прекращения поступления в организм алкоголя или наркотика развивается мучительное состояние, сопровождающееся выраженными соматоневрологическими проявлениями: головной болью и болью в области сердца, нарушением сердечного ритма, значительным повышением артериального давления, дрожью во всем теле, чередованием озноба и проливного пота, полным отсутствием работоспособности и невозможностью полноценного сна.



Наркотическое вещество больше не влияет на улучшение настроения, его принимают, чтобы избежать тяжелейших ломок абстинентного синдрома. Больные становятся безразличны к близким, пренебрегают элементарными моральными и этическими принципами. Происходит разрыв семейных связей, полная социальная дезадаптация, криминализация личности, а затем и полная деградация на фоне тяжелого поражения всех систем и органов.

У пьющих людей прием спиртного на несколько часов снимает признаки абстиненции, но затем они возвращаются с еще большей силой. Возникает порочный круг, и больной попадает в запой. Все это характеризует физическую зависимость. Опохмеление может быть отставленным, но все чаще происходит утром. Опьяняющая доза алкоголя вырастает многократно.

Часто в этой стадии заболевания развиваются острые психозы - состояния, сопровождающиеся угрожающими галлюцинациями, нарушениями мышления и восприятия. Пациент становится опасен для окружающих, и может нанести непоправимый вред своему здоровью. Постепенно присоединяются тяжелые соматические заболевания внутренних органов, связанные с хроническим отравлением алкоголем и его суррогатами, наркотическими средствами.

Происходит инфицирование гепатитами В, С, Д, венерическими заболеваниями, туберкулезом, ВИЧ – инфекцией.

Третья стадия наркологического заболевания

В этой стадии происходит полное одряхление организма, общее оскудение психики, нарушение интеллекта, потеря индивидуальных особенностей личности. Наркотические средства или алкоголь давно не приносят удовольствия, их принимают, чтобы как-то существовать. Прием психоактивного вещества необходим практически постоянно, из-за значительно сниженной толерантности, небольшими дозами на протяжении всего дня. Давно потеряны цель и смысл жизни. Развивается слабоумие, утрачиваются эмоциональные привязанности, теряются социальные связи, наступает деградация личности, неизлечимо больны все без исключения системы и органы человека.

Возникшую катастрофу уже невозможно исправить и человеческая жизнь в этом случае превращается в жалкое существование без цели, без смысла, без хоть какой-нибудь перспективы!

**Задумайтесь над своей жизнью!
Не становитесь зависимыми!
Разрешите себе быть свободными!**



Девушку сравнивают с нераспустившимся бутонем удивительного растения. Только от Вас, милые и дорогие, зависит, расцветет ли он в прекрасный цветок или превратится в «верблюжью колючку»!

Окружающий нас мир многообразен, загадочен и прекрасен и он стоит того, чтобы смотреть на него трезвыми глазами, жить в гармонии с собой и внутренним миром.



Специалисты Московского научно-практического центра наркологии готовы оказать Вам всестороннюю поддержку и помощь в сложной жизненной ситуации.



**«Московский научно-практический центр наркологии
Департамента здравоохранения города Москвы»
*Отделение профилактики зависимого поведения***

Адрес: город Москва, ул. Люблинская, д.37/1
Тел. (499) 178-69-29
Телефон доверия: (495) 709-64-04
www.narcologos.ru

