**АУДИТ (AUDIT –** Alcohol Use Disorders Identification Test)- ВОЗ,1989г.

Выберите в таблице один из вариантов ответа на каждый вопрос и выпишите соответствующий этому ответу балл. Сумми­руйте все полученные баллы и сравните со шкалой оценки теста.

**Таблица оценки отношения к алкоголю**

|  |
| --- |
| 1. Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь? |
| (0) Никогда | (1) 1 раз в месяц или реже | (2) 2-4раза в месяц | (3) 2-3 раза в неделю | (4) 4 или более раз в неделю |

|  |
| --- |
| 2. Сколько рюмок\* алкогольного напитка Вы выпиваете в тот день, когда употребляете алкоголь? |
| (0) 1 или 2 | (1) 3 или 4 | (2) 5 или 6 | (3) От 7 до 9 | (4) 10 или более |

|  |
| --- |
| 3. Как часто Вы выпиваете 6 или более рюмок? |
| (0) Никогда | (1) реже, чем 1 раз в месяц | (2) 1 раз в месяц | (3) 1 раз в неделю | (4) Каждый день или почти каждый день |

|  |
| --- |
| 4. Как часто за последний год Вы замечали, что, начав пить алкогольные напитки, не можете остановиться? |
| (0) Никогда | (1) реже, чем 1 раз в месяц | (2) 1 раз в месяц | (3) 1 раз в неделю | (4) Каждый день или почти каждый день |

|  |
| --- |
| 5. Как часто за последний год из-за чрезмерного употребления алкоголя Вы не смогли сделать то, что делаете обычно? |
| (0) Никогда | (1) реже, чем 1 раз в месяц | (2) 1 раз в месяц | (3) 1 раз в неделю | (4) Каждый день или почти каждый день |

|  |
| --- |
| 6. Как часто за последний год Вам необходимо было опохмелиться утром, чтобы прийти в себя после того, как Вы много выпили накануне? |
| (0) Никогда | (1) реже, чем 1 раз в месяц | (2) 1 раз в месяц | (3) 1 раз в неделю | (4) Каждый день или почти каждый день |

|  |
| --- |
| 7. Как часто за последний год Вы испытывали чувство вины или угрызения совести после выпивки? |
| (0) Никогда | (1) реже, чем 1 раз в месяц | (2) 1 раз в месяц | (3) 1 раз в неделю | (4) Каждый день или почти каждый день |

|  |
| --- |
| 8. Как часто за последний год Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером, потому что вы были пьяны? |
| (0) Никогда | (1) реже, чем 1 раз в месяц | (2) 1 раз в месяц | (3) 1 раз в неделю | (4) Каждый день или почти каждый день |

|  |
| --- |
| 9. Получали ли Вы или кто-то другой травму по причине чрезмерного употребления вами алкогольных напитков? |
| (0)  Нет | (2) Да, но не в прошлом году | (4) Да, в прошлом году |

|  |
| --- |
| 10. Кто-нибудь из родственников, друг, врач или другой медицинский работник выражали озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя или предлагали Вам уменьшить количество употребляемого алкоголя? |
| (0)  Нет | (2) Да, но не в прошлом году | (4) Да, в прошлом году |
|  |  |  |
|  |  |  |

\* В самом общем виде – это кружка пива, рюмка крепких спиртных напитков или бокал сухого вина.

**Шкала оценки теста AUDIT**

**1-7 баллов** - Безопасное употребление алкоголя (риск ал­коголизма минимальный), если человек потребляет не более 2-х порций алкоголя в день (это 0,5 л пива = 300 мл вина = 50-60 г водки), и пьет не чаще 5 раз в неделю.

**8-15 баллов** - Опасное потребление алкоголя (устано­вившийся тип потребления), несущий с собой высокий риск бу­дущего ущерба здоровью, который еще не привел к зависимости; Вас критикуют и не одобряют другие люди, что иногда приводят к социальным последствиям типа домашних конфликтов, финан­совых трудностей и опозданий на работу.

 **16-19 баллов** - Вредное потребление алкоголя, он нано­сит ущерб Вашему физическому и психическому здоровью. Ста­дия окончательного формирования синдрома абстиненции (по­хмелья). Появление кратковременных запоев с выпадением из нормального хода жизни. Вас часто критикуют окружающие за неблагоприятные социальные последствия, разного вида.

**20 баллов и выше** - Синдром алкогольной зависимости. Алкоголь занял центральное место в Вашей жизни. У Вас выра­женная психическая и физическая зависимость. Такое состояние характеризуется наличием «тяги к выпивке», неконтролируемого употребления алкоголя, нарушением способности контролиро­вать начало, прекращение и уровень использования алкоголя, а также возвратом к употреблению после периода воздержания и восстановлением прежнего уровня выпивки.

 *Рекомендуемый пороговый балл – 8. Люди с баллом больше 15, скорее всего, отвечают критериям имеющейся в настоящее время алкогольной зависимости.*

**Что такое алкоголизм?**

Алкоголизм – это хроническое заболевание, которое может длиться годами и даже десятилетиями. Страдающие им люди фактически одержимы алкоголем и не могут контролировать количество употребляемого, даже если это вызывает серьезные проблемы дома или на работе.

Существует миф о том, что употребление умеренного количества спиртных напитков не вызывает серьезных физических и психологических проблем и даже полезно для здоровья. Но нередко даже умеренная выпивка заканчивается развитием алкоголизма.

Его относят к одному из видов [наркомании](http://www.russlav.ru/narkotik/narcomaniya.html) за счет того, что на центральную нервную систему алкоголь действует как наркотик. Из-за длительного и интенсивного злоупотребления спиртным начинаются характерные изменения во внутренних органах, поэтому этот факт тоже относят к симптомам алкоголизма.

**Факторы риска развития алкоголизма:**

— Гены. Люди с семейной историей наркомании и алкоголизма в шесть раз чаще становятся алкоголиками.

— Возраст первой пробы алкоголя. Исследования показывают, что люди, впервые попробовавшие спиртное до 15 лет, чаще имеют проблемы с алкоголем в дальнейшей жизни.

 — Курение. У курильщиков в пять раз больше шансов на проблемы с алкоголем, чем у тех, кто никогда не курил.

— Стрессы. Гормон стресса кортизол провоцирует потребление спиртного.

 — Окружение. Люди, в чьем окружении есть злоупотребляющие алкоголем или алкоголики, чаще регулярно выпивают.

 — Депрессия. Алкоголь часто используется для самолечения в качестве антидепрессанта. Но исследования показывают, что злоупотребление алкоголем приводит к депрессии или усугубляет ее, а не наоборот.

— Реклама алкоголя в средствах массовой информации. Спиртное нередко изображается как атрибут светской и яркой жизни. Многие эксперты считают, что подобная реклама передает сообщение о том, что чрезмерное употребление алкоголя социально приемлемо.

**К чему приводит алкоголизм?**

— Повышенная утомляемость. Человек чувствует себя уставшим и обессиленным большую часть времени.

— Потеря памяти: особенно страдает кратковременная память.

 — Нарушение зрения. Мышцы глаз слабеют под действием токсинов.

 — Заболевания печени. У алкоголика значительно повышен риск развития алкогольного гепатита и цирроза печени – необратимых и быстро прогрессирующих заболеваний.

— Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит и нарушение работы поджелудочной железы. Эти проблемы лишают организм возможности переваривать и усваивать пищу и вырабатывать определенные гормоны, регулирующие обмен веществ.

— Гипертония. Регулярное пьянство повышает кровяное давление у человека.

 — Проблемы с сердцем и сосудами. Алкоголь приводит к кардиомиопатии (повреждению сердечной мышцы), сердечной недостаточности и инсультам.

— Диабет. У алкоголиков повышен риск развития диабета второго типа.

 — Нарушение менструального цикла у женщин и эректильная дисфункция у мужчин.

— Остеопороз и повышенный риск переломов. Алкоголь препятствует росту новой костной ткани.

— Нарушение работы нервной системы. Деменция и спутанность сознания – основные последствия алкоголизма.

— Рак. У алкоголиков гораздо выше риск развития онкологических заболевания: рак полости рта, пищевода, печени, толстой кишки, прямой кишки, молочной железы и предстательной железы. Всего две порции алкоголя в день повышают риск развития рака поджелудочной железы на 22 процента

 — Аварии и тяжелые травмы. Люди в состоянии опьянения чаще попадают в ситуации с повышенным травматизмом.— Домашнее насилие. Алкоголь – основной провокатор драк в семье, избиения супруги и детей и конфликтов с соседями.

— Проблемы с законом. Процент алкоголиков, оказавшихся в тюрьме, выше по сравнению с непьющими людьми.

--- Нелепые смертельные исходы в состоянии алкогольного опьянения.

**Какой вред наносит алкоголь организму человека?**

Всем известно, что наиболее сильный удар алкоголь наносит мозгу.

В связи с возникающей интоксикацией, нарушается доступ кислорода к нейронам. Гибель мозговых клеток, происходящая вследствие длительного употребления спиртных напитков, приводит к алкогольному слабоумию. Злоупотребление горячительными напитками несет за собой необратимые последствия, например угнетение функции мозга. Вскрытия умерших алкоголиков показали значительное истощение этого органа и явные дегенеративные изменения в его клетках. Но вред алкоголя сказывается не только на мозге, но и на многих других внутренних органах человека.

Сердце.

Алкоголь поражает сердечную мышцу, что может привести не только к серьезным заболеваниям, но и к смерти. У больных, которые имеют даже небольшой стаж алкоголизма, может увеличиваться объем сердца, что заметно во время рентгеновского обследования. Нарушение ритма сердечных сокращений может наблюдаться даже у здорового человека, выпившего большую дозу спиртного. Злоупотребление алкоголем часто выступает причиной инфарктов, а также способствует развитию и прогрессированию ишемии и гипертонии.

 Дыхательная система

 У людей, которые страдают первой стадией алкоголизма, наблюдаются учащение дыхания, а также возрастание его минутного объема. В ходе развития алкоголизма процесс дыхания может затрудняться. Кроме того, могут появляться различные болезни: трахеобронхит, хронический бронхит, туберкулез, эмфизема легких и другие.

Желудок

Вред алкоголя также очень заметен на примере изменений, происходящих с органами пищеварительной системы человека. Многие люди, больные хроническим алкоголизмом, часто жалуются на боль в желудке, а также на неправильную его работу. Данные замечания являются достаточно логичными, ведь изначально организм воспринимает спиртное именно слизистой оболочкой желудка. Вместе с развитием алкоголизма у больного часто наблюдаются гастриты, язвы, нарушение функционирования слюнных желез, а также развитие иных патологических изменений системы пищеварения.

 Печень

Печень является еще одним органом, о котором регулярно вспоминают все употребляющие алкоголь люди. Она – «химическая лаборатория» организма, выполняющая антитоксическую функцию. Алкоголь оказывает негативное влияние на печень, под его действием происходит нарушение функционирования данного органа. В стационарах и поликлиниках часто можно встретить на плакатах картинки о вреде алкоголя. И на них нередко изображается именно печень человека, злоупотребляющего спиртными напитками, – некрасивая, патологически измененная, страшная.

Почки

У большинства людей, страдающих алкоголизмом, также нарушены функции почек. Губительно спиртные напитки действуют на эпителиальную ткань этих органов, что приводит к нарушению работы мочеполовой системы.

Нервная система

Алкоголизм пагубно влияет и на нервную систему. При данном заболевании возникают психические отклонения и разнообразные расстройства. Например, алкоголика часто сопровождают онемение некоторых частей тела, слабость конечностей, дезориентация, галлюцинации. Нередким явлением считается и паралич определенных групп мышц. Данные симптомы могут исчезнуть, если прекратить употреблять алкоголь.

Иммунитет

Также одним из основных, но при этом малоизвестных факторов является влияние алкоголя на иммунную систему. При регулярном злоупотреблении горячительными напитками иммунитет значительно ослабляется, что способствует развитию различных инфекционных заболеваний, а также аллергических реакций. В таких малозаметных моментах очень часто скрывается вред алкоголя.

Половая дисфункция

У каждого третьего мужчины, злоупотребляющего алкоголем, снижается половая функция. А на фоне «алкогольной импотенции» у представителей сильной половины человечества могут наблюдаться разного рода депрессии и неврозы. Что касается женщин, у них по причине злоупотребления алкоголем снижается детородная функция, при беременности наблюдается сильный токсикоз, а менопауза наступает значительно раньше, чем у здоровой женщины.

Мышцы, кости, кожа

Постоянное употребление спиртного может привести к истощению, повреждению и ослаблению мышц. Картинки о вреде алкоголя, о которых уже упоминалось выше, также демонстрируют и опасность заболевания для опорно-двигательного аппарата. Не обходят они своим вниманием и последствия, настигающие кожу. Поражение кожных покровов происходит как за счет прямого воздействия алкоголя, так и вследствие нарушенной работы печени. Злоупотребление алкоголем приводит к инвалидности и преждевременной старости. По статистике люди, страдающие алкоголизмом, живут на 15-20 лет меньше здоровых.

Лечением любого заболевания должен заниматься специалист. В данном случае следует обращаться к психиатру-наркологу, так как алкоголизм серьезная проблема, вызывающая психиатрические и физические изменения в организме. Чаще всего справиться самостоятельно с данной болезнью невозможно. В итоге своевременное обращение к врачу поможет восстановить здоровье и устранить зависимость.

**Последствия алкоголизма страшны не только для самого человека. Они затрагивают общество и ухудшают генотип всей нации. Поэтому надо делать акцент на профилактике этого страшного заболевания, а не на его лечении.**