

Алкоголь снимает стресс?

Почему люди пьют алкоголь? «Пьют из-за стресса», - часто отвечает даже ученик на профилактических мероприятиях в школах нашего города, а фразы среди потребителя алкоголя - «пойдем выпьем пива, расслабимся», «выпил рюмочку и забылся» - стали обыденными. Действительно ли помогает ли алкоголь при стрессе? Правда ли, что небольшая доза алкоголя на ночь помогает уснуть?

Многие люди предпочитают выпить рюмочку перед сном и думают, что это помогает им заснуть. На самом деле, это распространенный миф. Известно, что алкоголь отнесли к наркотику, подрывающему здоровье, еще в 1975 году. Медицина определяет алкоголь к классу наркотических веществ, называемых седативными, а седация или угнетенное состояние – не есть сон. Поэтому если вы выпиваете перед сном, то на самом деле отправляете в «отключку» кору головного мозга и попадаете в состояние, похожее на медикаментозную кому, вместо естественного сна и расслабления.

К сожалению, с алкоголем есть еще две проблемы. Так, согласно исследованиям Уолкнера, профессора Калифорнийского университета в Беркли, автора книги «Почему мы спим», алкоголь «засоряет» ваш сон большим количеством мини-пробуждений в течение ночи и на следующий день вам сложно проснуться свежим и восстановившимся. Опасность тут кроется в том, что большинство людей не помнят, как часто они просыпались ночью и как часто их сон прерывался, то есть они не осознают, что алкоголь нарушает их сон.

Вторая проблема в том, что алкоголь эффективно блокирует важнейшую фазу сна - фазу быстрого сна или быстрого движения глаз. Она необходима для ряда функций, особенно для эмоционального и психического благополучия, образно «для переработки негативных эмоций и воспоминаний». Под действием алкоголя фаза быстрого сна отсутствует или значительно сокращена. Алкоголь блокирует эту необходимую составляющую сна. Человеку кажется, что он все забыл неприятное и крепко выспался, но его анализы и биохимические показатели говорят об обратном. Неотреагированные вовремя эмоции и нерешенные проблемы, «залитые в алкоголь», могут дать о себе знать в ближайшем будущем человека в виде депрессий, тревожных расстройств, повышенной раздражительности или утомляемости и других симптомов. Очевидно, что крепкий сон под алкоголем опасен для здоровья и не является естественным для психически здорового человека.

Алкоголь оказывает кратковременное и долговременное воздействие практически на каждый орган вашего тела. Убеждение «можно пить немного и ничего не будет» является ошибочным. К сожалению, не существует «безопасного уровня потребления алкоголя» - фактически риск нанесения вреда вашему здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом.

Особо следует отметить на снижение познавательных функции при употреблении этанола, то есть **алкоголь буквально изменяет ваши мысли, суждения, принятие решений и поведении.**

Что же делать? Как тогда бороться со стрессом и тревогой? Чтобы минимизировать развитие стресса, предлагаем следующие рекомендации:

- Ведите активный образ жизни (приведу научно обоснованный список полезных для мозга и тела занятий: *настольный теннис, танцы в любом возрасте, ходьба, пеший туризм, плавание, скакалка, прогулки с собакой, аэробика, бадминтон*);
- Употребляйте пищу, обогащенную витаминами;
- Меняйте убеждение «кризис – это плохо». Ведь свадьба, поступление в ВУЗ – тоже кризис. Любой стресс можно использовать как возможность для чего-то нового, даже в условиях кризиса (потери работы и др.), например, старайтесь найти работу по душе, новое хобби, возможно, именно сейчас настало время сделать то, что о чем мечтали и долго откладывали.
- Высыпайтесь. Невозможно выспаться «в кредит» за всю рабочую неделю, естественный сон 7-8 часов в среднем – залог здоровья и хорошего настроения;
- Любой человек, где бы он не жил, может испытывать высокий уровень стресса. Но помните, что только в трезвом состоянии вы сможете сохранить бдительность, скорость реакций и действий, ясность рассудка при принятии решений, касающихся лично вас, членов вашей семьи и представителей вашего окружения.
- Исключите или ограничьте то, что доставляет негативные эмоции (новости, разговоры, фильмы, музыка, новости);
- Делитесь своими переживаниями с друзьями или родственниками, которым доверяете;
- Обсудите с детьми и молодежью влияние алкоголя на склонность к риску. Будьте примером для подражания. Следите за тем, сколько времени ваши дети проводят у экрана телевизора или других устройств. В СМИ, сериалах, социальных сетях постоянно ведется активная реклама алкогольной продукции, которая может сформировать у детей и молодежи привычки к употреблению и чрезмерному употреблению алкоголя в раннем возрасте.
- Не смешивайте алкогольные напитки с лекарственными препаратами, даже если эти препараты растительного происхождения или безрецептурного отпуска, так как это может стать причиной снижения их эффективности или, напротив, усилить действие препаратов до уровня возникновения токсичности и опасности для здоровья и жизни.
- Не употребляйте алкоголь, если вы принимаете лекарственные препараты, воздействующие на центральную нервную систему (например, болеутоляющие, снотворные, антидепрессанты и т. д.), так как употребление алкоголя может угнетать функцию печени, а также явиться причиной печеночной недостаточности и других серьезных проблем со здоровьем.

Важно помнить: не используйте алкоголь, чтобы справиться с негативными эмоциями и стрессом. Если чувствуете, что не справляетесь с состоянием, обратитесь за поддержкой, службы доверия, психологической помощью.

Телефон горячей линии ГБУЗ НД Туапсинский филиал +7(988)9668514

Медицинский психолог диспансерно-поликлинического отделения ГБУЗ «Наркологический филиал» Туапсинский филиал Виктория Алексеевна Шабанина