

## **Къде са границите на трезвеността и алкохолизма? Интервю със Светлана Велкова**

В месеца на трезвеността, разговаряме със Светлана Велкова, психолог в Асоциация за рехабилитация на зависими „Солидарност“.

Светлана Велкова е клиничен психолог - магистър по клинична и консултативна психология. Понастоящем е докторант в СУ "Климент Охридски". Работила е като консултант на Информационна линия за наркотиците и алкохола ([www.drugsinfo-bg.org](http://www.drugsinfo-bg.org)). В момента е член на клиничния екип в терапевтичната програма ([www.solidarnost-bg.org](http://www.solidarnost-bg.org)).

### **- Какво включва трезвеността в днешно време? Можем ли да се отпусваме понякога и да пийваме?**

Днес трезвеността често се свързва с пълно въздържание или с липса на проблеми в употребата на алкохол. Нещо, което често може да се чуе – „трезвен съм, разбира се, да не би да смятате, че имам някакъв проблем с алкохола“. Ако се обърнем към тълковния речник, ще открием сходно определение: „Трезвен е който не е пиян (от алкохол). Пие, но остава трезвен.“ Ако се разгледаме двете части на това определение, ще видим, че трезвеността не е пряко свързана с въздържанието, но препратка към въздържанието въпреки това има и това е свързано с характеристиките на специфичната българска ‘въздържателна култура’. Последният подем на въздържателното движение в България е в средата на миналия век в междувоенния период (1920-1934), когато призивът е: „На борба за трезвеност“. Интересно е, че самото въздържателно движение попада и в журналистическото ползрение, най-вече с неговата странност от съвременна гледна точка, която предизвиква най-малкото иронично отношение или липса на критическа дистанция към материята. Днес по-скоро не е актуален въпросът: „дали да пия“, а „колко да пия и да остана трезвен“.

### **- В този ред на мисли, колко е малкото (умереното) пиене? Към каква норма е добре да се придържаме, така че да не навредим на здравето си?**

В различните държави са приети определени честота и количества на употреба, която се смята за умерена. Поради съществуващите разлики, Световната здравна организация (СЗО) приема, че за пълнолетните жени и всички хора над 65 години умерена консумация е едно стандартно питие на ден, а за пълнолетните мъже до 65 години – 2 стандартни питиета на ден, като не става въпрос за всекидневна употреба. Една единица алкохол е 10 ml чист алкохол. И е важно тук да отбележим, че умерената консумация не означава, че е безопасна, а че рисковете от възникване на зависимост и различни заболявания са по-малки.

### **- Казват, че алкохолът има терапевтичен ефект. Отпуска ни след напрегнат ден. Какво е мнението Ви по този въпрос?**

Споделянето има терапевтичен ефект, а алкохолът е вещество, което действа като депресант на централната нервна система. Това означава, че забавя реакциите и функциите на тялото и притъпява усещанията. Но ако имаме нужда от терапевтичен ефект, алкохолът не е нито най-ефективният, нито пък най-безопасният избор. Ако човек има изградени стратегии за това как да се справя с ежедневния стрес, как да се отпусне след напрегнат ден, то тогава приемът на алкохол няма да начин да се справя с дадена трудност. Но ако човек, тъй като не може да се справи с дадена трудност, с която животът го сблъсква и търси в алкохола начин за справяне или поне за притъпяване на болката, тогава рискът от развитие на алкохолна зависимост става доста висок.

### **- Как да разберем дали някой вече е зависим към алкохол?**

При употребата на алкохол толерансът и зависимостта най-често се развиват постепенно с течение на времето. Поради тази причина проблематичната употреба не е лесна за разпознаване. Но има маркери, върху които можем да съсредоточим вниманието си. Най-общо казано, когато човек започне да губи контрол върху употребата на алкохол, когато в трудните си моменти изпитва силно желание да пие или не може да извършва ежедневните си дейности и ангажименти без да бъде „подкрепен“ от алкохола, тогава е важно да потърси лечение.

**- Когато става въпрос за трудности при лечение на зависимостта, много често се споменава факторът воля. Какво друго е важно?**

Въпросът вече тук не е на воля, или на избор, а на мотивация за лечение. Хората се обръщат за лечение, за съжаление, когато собствената им житейска ситуация или е излязла извън контрол, или те я оценяват като безнадеждна, или пък близките им са им поставили ултиматум. Лечението на алкохолната зависимост най-общо цели човек да разбере какво го е „закачило“ за алкохола, каква трудност или какви трудности му е изглеждало, че с помощта на алкохола е преодолявал и как да усвои нови умения за справяне в такива ситуации.

**- Знаем ли колко хора в България страдат от алкохолизъм?**

За съжаление, нямаме актуална българска статистика по този въпрос и няма да е коректно да даваме цифра.

Според доклад на Центъра за зависимости и психично здраве в Канада, публикуван през 2012 г., през 2005 г. в България е имало около 215 000 зависими от алкохол, като около 185 000 от тях са били мъже (*Alcohol consumption, alcohol dependence and attributable burden of disease in Europe: Potential gains from effective interventions for alcohol dependence. Jürgen Rehm, Kevin D. Shield, Maximilien X. Rehm, Gerrit Gmel, Ulrich Frick, 2012, Centre for Addiction and Mental Health*).

По неофициални данни вероятно става въпрос за много по-голям брой.

Прави впечатление обаче, че от последните 3-4 години все повече хора се обръщат за помощ именно заради злоупотреба или за зависимост от алкохол. Което вече е стъпка напред, защото алкохолната зависимост е като всяка друга зависимост от психоактивно вещество и е важно да повишим собствената си информираност, което да ни направи по-критични към ситуацията в нашата страна.

**- В месеца на трезвеността какви алтернативи на алкохолната употреба бихте препоръчали? Как да се отпуснем без да си навредим?**

Като си планираме така свободното време, че да имаме и активна, и пасивна почивка. За това ни е необходимо само да поспрем за малко и да се замислим какво ни носи удоволствие, какви дейности ни харесва да вършим и как бихме могли да зарадваме себе си и близките до сърцето ни хора.

[http://www.puls.bg/health/mind/news\\_19204.html](http://www.puls.bg/health/mind/news_19204.html)