



РУА — это заболевание, характеризующееся нарушением способности прекращать или контролировать употребление алкоголя, несмотря на неблагоприятные социальные, профессиональные последствия или последствия для здоровья. Это расстройство включает такие заболевания, которые некоторые называют злоупотреблением алкоголем, алкогольной зависимостью, привыканием к алкоголю и, в просторечии, алкоголизмом. РУА рассматривается как заболевание головного мозга и может быть легкой, умеренной или тяжелой степени тяжести. Стойкие изменения в головном мозге, вызванные

злоупотреблением алкоголем, делают РУА хроническим, а больных — подверженными рецидивам. Хорошая новость заключается в том, что независимо от того, насколько серьезной может показаться проблема, научно обоснованная поведенческая терапия, группы взаимной поддержки и/или лекарственные препараты могут помочь людям с РУА выздороветь и оставаться здоровыми. Согласно национальному исследованию, в 2019 г. у 14,1 миллиона взрослых в возрасте 18 лет и старше¹ (5,6 % этой возрастной группы²) было диагностировано РУА. Среди молодых людей, по оценкам, у 414 000 подростков в возрасте 12–17 лет¹ (1,7 % этой возрастной группы²) в течение этого периода времени было диагностировано РУА.

Что повышает риск развития РУА?

Риск развития РУА у человека зависит, отчасти, от количества, частоты и скорости употребления алкоголя. Злоупотребление алкоголем, которое включает в себя **неумеренное употребление алкоголя*** и **злоупотребление алкоголем****, с течением времени повышает риск развития РУА. Ниже приведены факторы, которые также повышают риск развития РУА:

- **Употребление алкоголя в раннем возрасте.** Результаты недавнего национального опроса показали, что в возрастной группе 26 лет и старше у людей, которые начали употреблять алкоголь в возрасте до 15 лет, вероятность развития РУА в прошлом году, была в 5 раз выше, чем у тех, кто не начал употреблять алкоголь до 21 года или позже. Риск для женщин в этой группе выше, чем для мужчин.
- **Генетика и семейный анамнез проблем с употреблением алкоголя.** Генетика играет определенную роль. На наследственность приходится около 60 процентов рисков. Однако, как и с другими хроническими заболеваниями, на риск развития РУА влияет взаимодействие генетических и социальных факторов. Употребление алкоголя родителями также может повысить вероятность того, что у ребенка однажды разовьется РУА.
- **Психические заболевания и психотравма в анамнезе.** Широкий спектр психиатрических заболеваний, включая депрессию, посттравматическое стрессовое расстройство и синдром дефицита внимания/гиперактивности, являются сопутствующими РУА заболеваниями, и связаны с повышенным риском развития РУА. Люди с психотравмой, перенесенной в детстве, также подвержены развитию РУА.

* Национальный институт проблем алкоголизма и злоупотребления алкоголем США (NIAAA) определяет неумеренное употребление алкоголя как потребление алкоголя, которое приводит к концентрации алкоголя в крови до 0,08 % — т. е. 0,08 г алкоголя на декалитр — или выше. Для среднестатистического взрослого, это соответствует употреблению алкоголя 5 или более раз (мужчины) или 4 или более раз (женщины) в течение примерно 2 часов.

** (NIAAA) определяет тяжелый алкоголизм как употребление алкоголя более 4 раз (у мужчин) или более 3 раз (у женщин) в течение суток.



Каковы симптомы РУА?

Медицинские работники используют критерии из *Руководства по диагностике и статистическому учету психических расстройств*, пятое издание (DSM-5) чтобы оценить, есть ли у человека РУА и определить степень тяжести заболевания, если оно присутствует. Степень тяжести определяется на основании количества критериев, которым соответствует больной, исходя из его симптомов, — легкая (2–3 критерия), умеренная (4–5 критериев) или тяжелая (6 или более критериев).

Врач может задать следующие вопросы для оценки симптомов у человека.

В течение последнего года:

- Были ли случаи, когда Вы в итоге выпивали больше или пили дольше, чем планировали?
- Делали ли Вы более одной попытки прекратить пить или пить меньше, которые оказались неуспешными?
- Много ли времени уходит у Вас на употребление алкоголя? Долго ли Вы болеете или ощущаете другие последствия употребления алкоголя?
- Были ли случаи, когда Вам так сильно хотелось выпить, что Вы ни о чем другом не могли думать?
- Выяснили ли Вы, что употребление алкоголя или болезненность, вызванная употреблением алкоголя, часто мешали Вам заботиться о доме и семье? Или вызывали проблемы на работе? Или проблемы в школе?
- Продолжаете ли Вы пить, несмотря на то, что употребление алкоголя вызывало проблемы в семье и с друзьями?
- Отказались ли Вы от своих увлечений или стали тратить на них меньше времени в пользу употребления алкоголя?
- Попадали ли Вы более одного раза в ситуации во время или после употребления алкоголя, которые увеличивали вероятность получения травмы (например, вождение автомобиля, плавание, работа с механизмами, прогулки в опасном месте или незащищенный секс)?
- Продолжали ли Вы пить, несмотря на то, что это вызывало у Вас депрессию, тревогу или усугубление другой проблемы со здоровьем? Или после потери памяти?
- Приходилось ли Вам пить намного больше, чем когда-то, чтобы получить желаемый эффект? Или Вы обнаружили, что обычное количество напитков оказало гораздо меньшее действие, чем раньше?
- Выяснили ли Вы, что по мере отступления эффектов употребления алкоголя у Вас наблюдались симптомы отмены, такие как проблемы со сном, дрожь, беспокойство, тошнота, потливость, учащенное сердцебиение или судорожный припадок? Мерещились ли Вам какие-то вещи?

Любой из этих симптомов может быть причиной для беспокойства. Чем больше симптомов, тем быстрее надо действовать.

Какие существуют виды лечения РУА?

Существует несколько методов лечения РУА с доказанной эффективностью. Эти методы не являются универсальными, и подход к лечению, который может быть эффективным для одного человека, может не подходить для другого. Лечение может быть амбулаторным, стационарным и предоставляться в рамках специализированных программ как психотерапевтами, так и врачами других специальностей.

Лекарственные препараты

В настоящее время Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США одобрило три лекарственных препарата, которые помогают людям прекратить или уменьшить употребление алкоголя и предотвратить рецидив: налтрексон (форма выпуска для перорального приема или инъекции пролонгированного действия), акампросат и дисульфирам. Все эти лекарственные препараты не вызывают привыкания, и их можно использовать отдельно или в сочетании с поведенческим лечением или группами взаимной поддержки.

Поведенческие методы лечения

Поведенческие методы лечения, также известные как консультирование по вопросам употребления алкоголя или «терапевтические беседы», предоставляемые лицензированными психотерапевтами, направлены на изменение поведения при употреблении алкоголя. Примерами поведенческих методов лечения являются краткосрочные вмешательства и подкрепление, методы лечения, которые развивают мотивацию и обучают навыкам преодоления и предотвращения рецидивов, а также методы лечения, основанные на психической вовлеченности.

Группы взаимной поддержки

Группы взаимной поддержки оказывают поддержку пользователей психиатрической помощи в их отказе от употребления алкоголя или в уменьшении потребления алкоголя. Групповые встречи проводятся в большинстве сообществ по низкой цене или бесплатно, в удобное время и в удобном месте. Кроме того, такие встречи все чаще проводятся в сети Интернет. Это означает, что они могут быть особенно полезны для людей, подверженных риску срыва и возобновлению употребления алкоголя. В сочетании с лекарственными препаратами и поведенческим лечением, предоставляемым медицинскими работниками, группы взаимной поддержки могут предложить ценный дополнительный уровень поддержки.

Пожалуйста, обратите внимание: людям с тяжелым РУА может потребоваться медицинская помощь, чтобы избежать алкогольной абстиненции, если они решат прекратить пить. Алкогольная абстиненция — это потенциально опасный для жизни процесс, который может возникнуть, когда человек, употреблявший алкоголь в течение длительного периода времени, внезапно прекращает пить. Врачи могут назначить лекарственные препараты для устранения этих симптомов и сделать процесс более безопасным и менее болезненным.

Могут ли люди с РУА выздороветь?

Многие с РУА выздоравливают, однако часто возникают неудачи. Раннее обращение за профессиональной помощью может предотвратить срывы и возобновление употребления алкоголя. Поведенческая терапия может помочь людям развить навыки, позволяющие избегать и преодолевать такие провоцирующие факторы, как стресс, которые могут привести к употреблению алкоголя. Лекарственные препараты также могут помочь предотвратить употребление алкоголя в периоды, когда люди могут подвергаться более высокому риску рецидива (например, развод, смерть члена семьи).

Нужна помощь?

Если вы обеспокоены употреблением алкоголя и хотели бы узнать, есть ли у вас РУА, зайдите на сайт: [Rethinking Drinking](#).

Чтобы узнать больше о вариантах лечения алкогольной зависимости и поисках качественной медицинской помощи в Вашем регионе, зайдите на сайт: [NIAAA Alcohol Treatment Navigator](#).

Для получения дополнительной информации об употреблении алкоголя и состоянии Вашего здоровья зайдите на сайт: <https://niaaa.nih.gov>

¹ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4A—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Numbers in Thousands, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect5pe2019.htm?s=5.4#tab5-4a>. Accessed November 6, 2020.

² SAMHSA, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4B—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Percentages, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect5pe2019.htm?s=5.4#tab5-4b>. Accessed November 6, 2020.



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

май 2021 года