

Алкоголь способствует повышению тревожности

Вы чувствуете внезапную и необоснованную тревожность, беспокойство или даже необъяснимый страх? Возможно, это результат того, что накануне вы «перебрали» с алкоголем. Употребление спиртного и связанные с этим поступки, а также влияние этанола на ткани и органы человека приводят не только к «базовым» симптомам похмелья, но и к беспричинной тревоге.

Вечеринки, алкоголь, драйв — все это может быть весело, пока не начнется похмелье. Это своеобразное напоминание о том, что веселье уже закончилось. Данное состояние чаще всего проявляется как головная боль, тошнота и рвота, чувствительность к яркому свету и громким звукам. Эти симптомы знакомы каждому, кто хоть раз находился в состоянии алкогольного опьянения. Вот только помимо физического похмелья может быть и психическое, которое обычно протекает острее и чувствительнее. Так, довольно часто люди, помимо стандартных проявлений похмелья, испытывают серьезное и неоправданное беспокойство. Это явление известно как «похмельная тревожность».

Помимо физического похмелья может быть и психическое, которое может протекать острее и чувствительнее.

Состояние тревожности выматывает человека — он не может сосредоточиться на ежедневных делах, быть достаточно внимательным к своим близким. Иногда тревога возникает в результате проблем на работе или в личной жизни. И чтобы справиться с беспокойством, необходимо заняться решением данных вопросов. А вот к избавлению от похмельной тревожности надо подходить немного с другой стороны.

Почему может возникнуть тревога после злоупотребления алкоголем?

Причин, по которым появляется угнетенное психическое состояние на утро после вечеринки, может быть несколько.

Социальная тревожность, которая «возвращается». Для многих людей алкоголь является способом уйти от проблем, в частности от проявлений социальной тревожности. Она характеризуется стремлением человека находиться в обществе, при этом у него присутствует страх, что над ним посмеются или раскритикуют. Такой человек обычно стесняется, старается не показываться на глаза людям. То есть в нем борются два противоположных желания: быть среди

людей и спрятаться от них. Социальная тревожность может быть первой стадией социофобии, но вместо того, чтобы обратиться к психологу, человек предпочитается «лечиться» алкоголем. Действительно, во время распития спиртных напитков в компании признаки боязни общества испаряются, однако на следующий день это состояние вновь занимает свое «законное» место, что и приводит к появлению похмельной тревожности.

Социальная тревожность может быть первой стадией социофобии, однако вместо того, чтобы обратиться к психологу, человек предпочитается «лечиться» алкоголем.

Чувство вины. Алкоголь помогает «избавиться» от моральных и этических рамок. Чем больше спиртного выпивает человек, тем более смелым, отважным, непобедимым он себя чувствует. Уходит представление о нормах, стираются границы социально дозволенного. В таком состоянии человек может совершить множество необдуманных поступков. Например, нахамить близким, подраться с друзьями, совершить правонарушение... Не будем говорить о тяжких преступлениях. Но даже легкие формы правонарушений могут вызвать тяжелейшее чувство вины, которая также повлияет на повышенный уровень тревожности и может привести к затяжной депрессии.

«Алкогольное голодание». Во время употребления алкоголя увеличивается количество эндорфинов. И как только поступление в организм алкоголя прекращается, уровень этих гормонов резко падает. Подобные эндорфиновые скачки как раз и вызывают тревожность, которая может длиться до 8 часов (время необходимое для стабилизации уровня эндорфинов). Многие считают, что в таком случае надо просто повторить прием алкоголя — по простому «похмелится» легким алкоголем и все пройдет. Можно догадаться, что как только в кровь попадает свежая порция этанола, вновь происходит выброс эндорфинов — человеку становится хорошо. Но этот эффект скоро заканчивается, и тревожность возвращается. И тогда хочется выпить снова — возникает так называемое «алкогольное голодание».

Как только в кровь попадает свежая порция этанола, вновь происходит выброс эндорфинов — человеку становится хорошо. Но этот эффект скоро заканчивается, и тревожность возвращается.

Обезвоживание. Вода — важнейший элемент для всех органов и тканей человека. При любых ситуациях, когда организм недополучает нужного количества воды, он испытывает стресс, сравнимый со стрессом от жизнеугрожающих ситуаций. Вот только часто это состояние не осознается самим человеком, поэтому появляются необоснованные тревожность и страх. Причем же тут алкоголь? Во время распития спиртных напитков человек обычно не думает о том, чтобы восполнить запас воды. Да и сам алкоголь способствует обезвоживанию, нарушая обмен веществ на клеточном уровне. Более того, часто в качестве закуски используются продукты, влияющие на содержание воды в организме: соленые или маринованные овощи, соленая рыба, жирные жареные блюда, сладкие газированные напитки, соки и т. д. Таким образом, чем больше было выпито накануне, тем больший стресс организм испытывает из-за обезвоживания, а человек мучается от беспричинной тревоги.

Алкоголь способствует обезвоживанию, нарушая обмен веществ на клеточном уровне.

Что делать с похмельной тревожностью?

Даже непьющему человеку бывает нелегко справиться с беспокойством. Что уж говорить о том, когда к этому чувству добавляются симптомы похмелья. В таком состоянии любые попытки успокоиться приводят лишь к повышению уровня тревожности.

Чтобы не попасть в подобное положение, лучше, конечно, вообще не употреблять алкоголь или хотя бы ограничить его количество. Но если вы заметили, что не можете контролировать себя во время вечеринок или не в силах отказаться от очередного бокала, то стоит обратиться к врачу для выявления возможной алкогольной зависимости и последующего лечения.

В случае когда вы употребили чрезмерное количество спиртного и симптомы похмелья настигли вас на следующий день, можно попробовать справиться с тревогой одним и/или несколькими из трех методов.

Восполните запас воды. При возникновении беспокойства после употребления алкоголя попробуйте пить больше жидкости. Так, вы сможете исключить тот вариант, когда похмельная тревожность на самом деле связана с недостатком воды в организме. Даже если обезвоживания нет (что определить достоверно самому нельзя), то вода поможет успокоиться и немного прийти в себя. Пить желательно чистую простую воду, и не один-два стакана, а как можно больше и чаще. И не пытайтесь избавиться от симптомов похмелья с помощью рассола или пива — это только усугубит ситуацию.

Сон как часть восстановления. Во время алкогольной вечеринки ваш организм испытывает сильнейшие нагрузки: большое количество спиртного, отсутствие полноценного сна в привычное время и мощный эмоциональный всплеск. Все это истощает силы организма, а потому при повышенной тревожности у вас уже не остается внутренних ресурсов, чтобы справиться с этим состоянием. Сон поможет восстановиться и снизить уровень беспокойства. Если не получается уснуть, то попробуйте принять прохладный душ перед тем, как лечь в постель, включить легкую и тихую расслабляющую музыку, приглушить свет или задернуть шторы.

Сон поможет восстановиться и снизить уровень беспокойства.

Осознанная медитация. Это, пожалуй, наиболее тяжелый способ справиться с тревогой во время похмелья, но в то же время он очень действенный. Суть осознанной медитации заключается в том, чтобы полностью расслабиться, расположившись на кровати, кресле или в удобном и комфортном для вас месте. Необходимо закрыть глаза, начать глубоко и плавно дышать. Дыхание должно быть естественным: не пытайтесь его контролировать. Находясь в этом состоянии, вы начнете понемногу успокаиваться. В этот момент можно сосредоточиться на своих мыслях и ощущениях. Подумайте, что вызывает у вас тревогу, постарайтесь найти первопричину этого состояния. Это может быть как социальная тревожность, описанная выше, так и какие-то нехорошие слова и неправильные поступки, которые были сказаны и совершены прошлой ночью.

Исправление ошибок. Если накануне вы совершили то, за что вам теперь стыдно, то подумайте, как вы можете это исправить. Для начала, конечно, лучше полностью восстановиться, прийти в себя, выспаться. И на свежую голову решить возникшие проблемы.

Похмельная тревожность может нарушить все планы на день. Однако это удручающее состояние легко предотвратить. Отказ от алкоголя поможет вам уберечь свой организм от негативного влияния спиртного, а психику — от проявлений беспокойства и безотчетного страха.