

Большинство людей считают, что алкоголь помогает им расслабиться больше, чем хобби, общество друзей и близких. Употребление алкоголя, а также влияние этанола на ткани и органы человека приводят не только к «базовым» симптомам похмелья, но и к беспричинной тревоге.

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 предпочитает выбрать алкоголь.

Алкоголь помогает «избавиться» от моральных и этических рамок. Чем больше алкоголя 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.

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).

Подумайте, что вызывает у вас тревогу, постарайтесь найти первопричину этого состояния. Это может быть и социальная тревожность, описанная выше, и неправильные поступки, которые вы совершили под воздействием алкогольного напитка.

Отказ от алкоголя поможет уберечь свой организм от негативного влияния алкоголя, а психику — от проявлений беспокойства и безотчетного страха.