

УДК 615.9
ББК 51.204.0
НЗЗ

Переводчик Галина Бородина
Научный редактор Анна Полунина, канд. мед. наук
Редактор Пётр Фаворов

Натт Д.
НЗЗ Пить или не пить? Новая наука об алкоголе и вашем здоровье / Дэвид Натт. — Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2021. — 326 с.

ISBN 978-5-91671-977-2

Мы привыкли считать алкоголь неотъемлемой частью обыденной жизни — от стаканчика с коллегами после работы до ежедневного бокала вина перед сном. В своей книге британский психиатр и нейропсихофармаколог Дэвид Натт постарался простым языком ответить на бесчисленные вопросы, связанные с уходящим в тьму веков симбиозом человека и этанола. Почему алкоголь — наркотик? Как он действует на нашу психику? Как избежать похмелья? Почему от пьянства особенно страдает печень? Каковы социальные преимущества выпивки? Как понять, что у тебя формируется зависимость? Бывают ли успешные алкоголики? Какие стратегии помогают контролировать употребление алкоголя? Винават ли алкоголик в своем положении? Как работают различные лекарственные препараты? Что должны предпринимать в этой связи правительства? Вся эта информация, подкрепленная самыми современными научными данными, должна помочь каждому из нас определить для себя ту идеальную дозу спиртного, которая принесет максимальную радость при минимальном вреде.

УДК 615.9
ББК 51.204.0

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-91671-977-2 (рус.)
ISBN 9781529393231 (англ.)

© Professor David Nutt, 2020
Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Введение	11
ГЛАВА 1	
КАК АЛКОГОЛЬ ДЕЙСТВУЕТ НА МОЗГ И ТЕЛО	21
ГЛАВА 2	
КАК АЛКОГОЛЬ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ	51
ГЛАВА 3	
АЛКОГОЛЬ, НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ И АГРЕССИЯ	87
ГЛАВА 4	
КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ВАШЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	111
ГЛАВА 5	
ГОРМОНЫ И ФЕРТИЛЬНОСТЬ	125
ГЛАВА 6	
КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ	139
ГЛАВА 7	
АЛКОГОЛИЗМ: ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ЗАВИСИМОСТЬ?	161

ГЛАВА 8	
СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА АЛКОГОЛЯ	207

ГЛАВА 9	
КАК ВЗЯТЬ СВОИ АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ	
ПОД РАЗУМНЫЙ КОНТРОЛЬ	219

ГЛАВА 10	
ДЕТИ И АЛКОГОЛЬ	249

ГЛАВА 11	
ЕСТЬ ЛИ ВЫХОД ИЗ АЛКОГОЛЬНОГО КРИЗИСА?	259

Заключение	299
Рекомендации главного санитарного врача Великобритании	301
Благодарности	302
Об авторе	303
Куда обратиться за помощью	305
Примечания	307
Предметно-именной указатель	317