****

**Трезвость – выбор сильных.**



**Алкоголизм** – опасная болезнь, связанная с физической и психической тягой к приему спиртных напитков. Хотя эта проблема наблюдается во всех странах мира, в России алкоголизм приобрел масштабы национального бедствия.

Среди «простых» людей укрепилась удивительная вера, что алкоголизм – это удел бомжей и опустившихся личностей, хотя бытовое пьянство в различных стадиях распространено практически на все социальные слои. Даже при самых явных признаках запущенного алкоголизма его принято не осознавать и не ограничивать: пьют в компаниях и в одиночку, прячут спиртное от семьи, скрывают запои под благовидными предлогами. Почему-то считается, что помощь в виде организаций «анонимные алкоголики» или медицинского [кодирования алкоголизма](http://www.ayzdorov.ru/Kodirovanie_alkogolizma.php) – признак слабости характера, вмешательство в личную жизнь. Алкоголь принято считать хорошим антидепрессантом, но таковым он может являться лишь в гомеопатических дозах, при специальном врачебном назначении. Наша же «культура» – снисходительное отношение к пьющим гражданам, сочувствие, понимание и всепрощение.

Между тем, алкогольное цунами растет, расходится волнами, захватывая всех на своем пути. Стрессы и неуверенность в себе провоцируют «расслабиться», но это несет за собой лишь новый виток проблем – физических и нравственных. Но итог такой «бурной и красивой жизни» чаще всего – алкоголизм, одиночество, смерть.

Алкоголики становятся, зависимы от спиртного. Если резко лишить их возможности выпивать, это может вызвать абстинентный синдром, который включает такие симптомы, как тошнота, [рвота](http://health.mail.ru/disease/rvota/), тревожность, галлюцинации, дрожь и др. Алкоголизм нарушает мозговую деятельность и память, ухудшает физические способности, человек начинает совершать неразумные поступки.

**ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛИЗМА**

Существует множество причин, при которых человек может пристраститься к алкоголю. Это может быть [стресс](http://health.mail.ru/disease/stress/) в результате эмоционального конфликта, тяжелая утрата (например, смерть близкого), сложности на работе. Алкоголизму способствует депрессивный характер личности с низкой самооценкой, недовольство своими действиями и поступками. Имеет значение

терапии для пациента очень важна поддержка родственников, он должен чувствовать, что они ценят и любят его даже в сложившейся ситуации.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ**

Алкоголизм развивается постепенно. Если вы пытаетесь решать свои проблемы с помощью алкоголя или просто употребляете алкоголь ежедневно, следует задуматься о своем состоянии. Если вы решили бороться со своей пагубной привычкой, старайтесь следовать следующим советам:

- сокращайте время, которое вы проводите с пьющими людьми. Избегайте того места и той компании, в которой вы обычно выпиваете;

- старайтесь контролировать количество выпитого. Вы можете выпить коктейль или бокал вина на празднике, но только один. Остальные напитки должны быть безалкогольными;

- не пейте за рулем. Если вы решили выпить, позаботьтесь о том, чтобы кто-то, кто не выпивал, привез вас домой;

- воздерживайтесь от приема алкоголя, если в вашей семье кто-то страдал от алкоголизма;

- старайтесь отказаться от всех вредных привычек, очень часто первая тянет за собой следующую;

- не используйте алкоголь как средство ухода от проблем. Если у вас трудности дома или на работе, поговорите с другом, родственником, членом вашей церковной общины или с врачом, которому доверяете.



**ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ**

Вам необходимо перестать употреблять алкоголь. Ищите поддержки и помощи у близких. Они любят вас и хотят, чтобы вы были здоровы. Существуют специальные врачи, занимающиеся проблемами алкоголизма и наркомании. Нет ничего зазорного в посещении таких врачей и медицинских центров. Кроме того, сейчас хорошо развита система телефонов доверия.

Если в вашей семье есть человек, страдающий алкоголизмом, необходимо сделать все возможное для того, чтобы он согласился обратиться за помощью к профессионалу. Ни в коем случае не помогайте алкоголику достичь желаемого. Вместо того, чтобы жалеть его дайте ему встретиться лицом к лицу с последствиями собственных действий. Алкоголик должен самостоятельно осознать, что так дальше жить нельзя. Вы лишь можете помочь ему прийти к этому решению.

**ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВРАЧ**

В таких случаях проводится лечение с детоксикацией и реабилитация. Для выявления возможных осложнений проводят анализы и другие исследования. Назначают соответствующее лечение. Во время

наследственный фактор, а также различные факторы окружающей среды и культуры.

**СИМПТОМЫ АЛКОГОЛИЗМА**

Злоупотребление спиртным влияет на способность человека принимать повседневные решения, делает его безответственным. Алкоголики могут не ходить на работу или не посещать занятий, у них возникают сложности в общении. На конечных стадиях [алкоголизма](http://health.mail.ru/disease/alkogolizm/) они оказываются неспособными позаботиться даже о себе.

Первые признаки алкоголизма можно заподозрить, если человек:

- употребляет спиртное с целью забыть обо всех проблемах,

- выпивает по утрам или в одиночку,

- в состоянии опьянения может нанести вред себе или окружающим,

- нуждается во все большем и большем количестве спиртного,

- теряет контроль над собой.

**Если у вас или ваших близких имеются подобные проблемы, постарайтесь обратиться к врачу.**

Современная медицина рассматривает алкоголизм, как болезнь из трех стадий различной сложности, однако вполне можно разделить его на четыре. Алкоголизм третьей и четвертой стадии – это своеобразная «точка невозврата»: дойдя до этой грани, больной уже не может отказаться от спиртного самостоятельно.

#### 1 стадия алкоголизма

1 стадия характеризуется наличием слабой психологической зависимости. Если человек не имеет доступа к спиртному, зависимость медленно сходит на нет, но при наличии средств он непременно приобретет себе дозу этанола. Видимых физических патологий на первой стадии болезни не наблюдается – лишь легкое пристрастие, характеризующееся желанием выпить на выходных, сопроводить спиртным встречу друзей или разбавить некоторой дозой алкоголя одиночество.

Для того, чтобы отвратить больного от приема этилового спирта, достаточно отвлечь его внимание и заполнить свободное время программой, исключающей прием алкоголя. В этом случае психологическая зависимость полностью исчезает в течение короткого времени. Однако если этого не сделать, прием спиртного становится менее нормированным и более частым, и больной становится зависим все сильнее.

**2 стадия алкоголизма**

2 стадия характеризуется навязчивым желанием пить спиртное. Психологическая зависимость становится неизбывной – даже в отвлеченном на работу или другие дела состоянии больной думает о том, как было бы неплохо выпить (и зачастую живет в ожидании этого момента).

Увеличивается толерантность к алкоголю – доза, от которой не возникает естественной тошноты как реакции на интоксикацию организма, становится все больше. Критическое отношение к алкоголизму пропадает; спиртное в повседневной жизни становится самим собой разумеющимся. Далее наступает то, что современные медики склонны считать переходом к третьей, самой тяжелой по стандартной классификации стадии болезни (хотя это можно определить как отдельную стадию).

#### 3 стадия алкоголизма

3 стадия характеризуется появлением абстинентного синдрома у пьющего. Зависимость на психологическом уровне перерастает в физическую: принимаемый алкоголь блокирует выработку многих естественных гормонов, из-за чего больной уже не может перестать пить.

Больной достигает так называемого «плато толерантности к алкоголю» - возможная к употреблению без рвоты доза этанола возрастает в несколько раз выше безопасной нормы. Устранение похмелья путем употребления новых доз спиртного перерастает в запойный алкоголизм, наносящий неисправимо вредные последствия человеческому организму. У алкоголика начинаются патологические изменения нервной ткани, печень начинает медленно перерождаться в соединительную ткань – возникают зачатки цирроза.

При принудительном прекращении запоя у больного возникают симптомы, напоминающие наркотическую «ломку» и характеризующиеся «синдромом отказа». Поведение больного во время синдрома отказа становится буйным, непредсказуемым и активно-агрессивным.

#### 4 стадия алкоголизма

4 стадия характеризуется резким снижением толерантности к алкоголю ввиду практически полной дисфункции многих жизненно важных органов. Наблюдаются патологические изменения в структуре кровеносных сосудов. Пищеварительный тракт и печень начинают страдать от появления злокачественных опухолей. У больного полностью теряется интерес к социальной стороне жизни – единственной проблемой является поиск очередной дозы этилового спирта.

Зачастую наблюдается полная потеря разборчивости в спиртных напитках: закоренелые алкоголики с одинаковым удовольствием пьют спирт, стеклоочистители, одеколон. Физическая зависимость становится настолько сильной, что при принудительном выведении больного из запойного состояния тот может попросту умереть.

Бессвязная речь, низкий уровень координации движений, усыхание мышечной ткани превращают больных из людей в практически лишенных разума и смысла жизни существ. Алкоголиками полностью утрачивается потребность в репродуктивной функции человеческого организма. Четвертая стадия алкоголизма в 95% случаев заканчивается мучительной смертью от кровоизлияния в мозг или инфаркта (фибрилляции желудочков сердца).

**ОСЛОЖНЕНИЯ**

У алкоголиков изменяются ценности, интересы, круг общения. Самое страшное, что эти изменения присутствуют не только в состоянии опьянения, но и в светлые трезвые промежутки. К осложнениям алкоголизма можно отнести:

- тревожные состояние и депрессии, порой приводящие к попыткам самоубийства;

- потерю аппетита,

- [цирроз печени](http://health.mail.ru/disease/tcirroz_pecheni/), гастрит, кардиомиопатию, панкреатит, психоз, периферическую невропатию,

- поражения плода при злоупотреблении алкоголем во время беременности. Этот синдром называется алкогольный плод, он включает врожденные дефекты и пороки и нарушения умственного развития в последующем.

**Статистика алкоголизма** показывает, что пристрастие к алкоголю у молодых развивается намного быстрее, чем у взрослых. Подростки, начавшие употреблять спирт в 15-18 лет, полное пристрастие возникает в течение 2-3 лет. А дети, начавшие употреблять спиртные напитки в 12-14 лет, полное пристрастие возникает менее чем за год.

Алкоголизм – это проблема не только одного взятого человека. Эта болезнь давно приобрела вселенские масштабы. А вот эффективного способа борьбы с ней пока нет. Остаётся надеяться, что в скором времени медицина найдёт способ снятия тяги к алкоголю – коварному убийце, который разрушает все на своём пути.

