

Непреодолимая тяга к курению, алкогольная и наркотическая зависимости приносят не поправимый вред здоровью человека, а также заставляют переживать, а порой страдать, его близких.



В этом разделе мы расскажем, какие существуют зависимости, как правильно вести себя с зависимым человеком и куда обращаться за помощью в сложившейся ситуации, а также какие шаги необходимо предпринять для того, чтобы навсегда избавиться от этих пагубных пристрастий.

### **Как избежать алкогольной зависимости?**

Алкогольная зависимость (алкоголизм) — это хроническое заболевание, характеризующееся пристрастием к алкоголю с психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм проявляется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентным синдромом (синдромом отмены), токсическим поражением органов, а также провалами в памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения.

Наличие алкогольной зависимости у человека резко негативно сказывается на его здоровье, работоспособности, взаимоотношениях с людьми и причиняет много страданий ему самому и его близким.

Грань между эпизодическим приемом алкоголя на праздниках или за семейным ужином и формированием пристрастия к алкоголю весьма зыбкая. Мы рекомендуем следить за количеством выпиваемого алкоголя и прислушиваться к своему организму при появлении уже первых признаков алкогольной интоксикации.

### **Сколько можно пить?**

Принято считать, что вредно пить часто и много, а употреблять алкоголь изредка и по чуть-чуть — даже полезно. Есть мнение, что алкоголь снижает давление, расширяет сосуды и помогает прожить дольше.

Многочисленные исследования убедительно доказывают: безопасной дозы алкоголя не существует. Человек, употребляющий алкоголь по праздникам и выходным, разрушает свое здоровье точно так же, как и сильно пьющий — только медленнее.

Поэтому внимательное и бережное отношение к своему здоровью предполагает полный отказ от употребления алкогольных напитков.

Результатом отказа от алкоголя станет более яркая, насыщенная и интересная настоящая жизнь.



### **Безопасной дозы алкоголя не существует!**

Этанол (этиловый спирт) — главный компонент алкогольных напитков — это токсическое вещество, которое разрушительно действует на все органы и системы организма даже при редком употреблении алкоголя в минимальных количествах.

### **Регулярное употребление алкоголя может нанести вред вашему здоровью**

При систематическом употреблении алкоголя могут развиваться следующие заболевания:

- рак ротовой полости, рак горла и рак молочной железы
- сердечно-сосудистые заболевания
- болезни печени
- повреждение головного мозга
- поражение нервной системы

Есть связь между регулярным употреблением алкоголя и нарушениями психического здоровья, развитием депрессии, нарушениями сна и пр. Влияние алкоголя на ваше здоровье зависит от того, сколько вы пьете. Чем меньше вы пьете, тем медленнее проявляются негативные последствия для здоровья. Если вы выпиваете менее литра пива или двух бокалов вина в неделю, это считается употреблением с невысоким уровнем риска, но не безопасным, поскольку **не существует безопасного уровня употребления алкоголя.**

Алкоголь может повлечь за собой страшные последствия, если принимается во время беременности! В случае если Вы беременны или

планируете беременность, необходимо полностью отказаться от спиртных напитков!

**Если вы регулярно выпиваете, попробуйте эти простые советы, которые помогут вам сократить прием алкоголя:**

1. **Составьте план.** До начала приема алкогольных напитков определите для себя предел употребления и не выходите за него
2. **Распишите бюджет.** Определите допустимы траты на алкоголь на месяц и не превышайте их
3. **Сообщите друзьям.** Расскажите друзьям и близким о своих планах по сокращению выпиваемого алкоголя и что это важно для вас, вы сможете получить от них поддержку
4. **Сокращайте объем напитка постепенно.** Каждый раз понемногу уменьшайте порцию выпиваемого алкогольного напитка. Таким образом, прогресс будет постоянным
5. **Выбирайте бокалы и стаканы меньшего объема.** Вы по-прежнему можете наслаждаться напитком, но выбирайте меньшие размеры. Попробуйте бутылочное пиво вместо пинт или небольшой бокал вина вместо большого
6. **Отдавайте предпочтение напиткам с низкой крепостью.** Например, замените крепкое пиво на более слабое
7. **Избегайте обезвоживания.** Выпейте стакан воды перед употреблением алкоголя и чередуйте алкогольные напитки с водой или другими безалкогольными напитками
8. **Сделайте перерыв.** Каждую неделю проводите несколько дней без выпивки



**Сократив количество выпиваемого алкоголя, вы быстро почувствуете положительный эффект!**

Появится хорошее самочувствие по утрам, снизится усталость в течение дня, кожа будет выглядеть лучше, вы испытаете приток энергии, вам будет проще контролировать вес.

В долгосрочной перспективе сокращение употребления алкоголя имеет важное значение для:

- **Настроения.** Существует тесная связь между пьянством и депрессией, а похмелье часто заставляет вас чувствовать тревогу и подавленность. Если вы уже чувствуете беспокойство или грусть, употребление алкоголя может усугубить ситуацию, поэтому сокращение потребления алкоголя может улучшить ваше настроение в целом
- **Сна.** Алкоголь может влиять на ваш сон. Хотя иногда выпивка помогает быстро заснуть, она может нарушить ваш режим сна и помешать вам спать глубоко. Таким образом, сокращение потребления алкоголя должно помочь вам чувствовать себя более отдохнувшим, когда просыпаетесь
- **Поведения.** Употребление алкоголя может повлиять на ваши суждения и поведение. Когда вы пьяны, вы можете вести себя иррационально или агрессивно. Потеря памяти может стать проблемой во время употребления алкоголя и в долгосрочной перспективе для тех, кто регулярно пьет
- **Работы сердца.** Длительное употребление алкоголя может привести к увеличению размеров сердца. Это серьезное заболевание, которое нельзя полностью вылечить, но прекращение употребления алкоголя может остановить его прогрессию
- **Иммунитета.** Регулярное употребление алкоголя может повлиять на способность вашего организма бороться с инфекциями. Пьющие люди чаще болеют инфекционными заболеваниями

### **Как выявить алкогольную зависимость у себя или своих близких?**

Злоупотребление алкоголем опасно, так как может привести к развитию зависимости (алкоголизма).

Зависимость от алкоголя может проявляться, если:

- вы чувствуете, что вам следует сократить употребление алкоголя
  - другие люди беспокоились насчет употребления вами алкоголя
  - вы испытываете вину из-за употребления алкоголя
  - вы испытываете потребность выпить утром, чтобы избавиться от похмелья
- Выявить злоупотребление алкоголем у ваших друзей или близких можно, если вы замечаете, что:
- они регулярно выпивают более 5 литров пива или 4 бутылок вина в неделю
  - не могут вспомнить, что произошло накануне вечером, из-за того, что выпили

- не делают того, что от них ожидают, из-за употребления алкоголя (например, пропускают встречу или работу из-за пьянства или похмелья)



Вы можете обратиться в центр здоровья вашей  
поликлиники или позвонить на телефон горячей линии: 8  
800 200 0 200 —  
поговорите со специалистами, и вам обязательно помогут .