

## ВЫ ВЫПИВАЕТЕ «КАК ВСЕ», НО ВАШИМ РОДНЫМ НЕ ПРАВИТСЯ ВАША ВЫПИВКА И БЫВАЕТ, ЧТО ВЫ «ПЕРЕБИРАЕТЕ»?

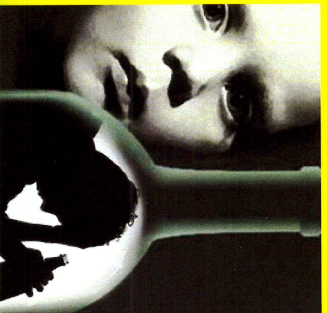
Чрезмерное употребление алкоголя приводит к зависимости. Узнаем, что такое зависимость от алкоголя и какая степень риска ее развития у вас имеется.

Часть людей, употребляющих алкоголь «как все», на самом деле давно перешли грань «умеренного» потребления и начали злоупотреблять алкоголем или даже попали в зависимость от него.

**Под злоупотреблением понимают** такой вид потребления алкоголя, который наносит вред физическому (повышение давления, поражение внутренних органов и нервов) и психическому здоровью человека (бессонница, депрессия, тревога), а также может нарушать профессиональную (увольнение), семейную (разводы, скандалы) и общественную (аресты, нетрезвое вождение) жизнь человека. Злоупотребление алкоголем является болезненным состоянием и требует помощи медицинского работника – без уменьшения потребления вред, наносимый алкоголем здоровью, будет возрастать.

**Зависимость от алкоголя** – это болезнь, такая же, как например, гипертония или диабет, при наличии которой человек нуждается в помощи врачей – нарколога или психотерапевта.

**Диагноз алкогольной зависимости ставится, если в течение 12 месяцев проявилось не менее трех из приведенных ниже признаков:**



● **нарастание переносимости алкоголя** (постепенное увеличение потребляемой дозы), которое проявляется в том, что:

– для достижения желаемого состояния приходится выпивать больше алкогольных напитков, чем раньше («догоняться»);

– выпиваемое ранее количество алкоголя воздействует со временем значительно слабее («от бутылки водки уже не пьянею»);

● **состояние отмены** (абстинентный «похмельный» синдром):

– при прекращении или уменьшении приема алкоголя развивается болезненное состояние – желание выпить, дрожь рук, потливость, тошнота или рвота, сердцебиение или подъем давления, беспокойство, сниженное настроение и раздражительность, головная боль, бессонница, слабость, галлюцинации, судороги (эпилепсия);

– облегчение (предупреждение) состояния «похмелья» при приеме новой дозы алкоголя («опохмелка»).

● **сильная непреодолимая потребность выпить** («тяга»);

● **нарушение способности контролировать приём алкоголя:**

– употребление алкоголя в большем количестве, чем было запланировано или в течение большего времени (нет контроля начала или окончания выпивки и количества — «нет тормозов, запои»);

– несмотря на наличие желания и упорные попытки прекратить или сократить (контролировать) употребление алкогольных напитков при помощи силы воли, человек терпит неудачу («сам пробовал бросить пить («пить как все») и срывался»);

**ВЫБЕРИ ДРУГУЮ ЦЕЛЬ И СТАНЬ СЧАСТЛИВЫМ**

● **игнорирование других интересов и увеличение времени на алкоголь** – значительная часть времени уходит на добывание алкогольных напитков, их питье и последующее отрезвление;

● **продолжение выпивок при их явном вреде для здоровья** – «Хочу - пью, хочу - не пью», «людям пьют больше меня».

## ТОЛЬКО ФАКТЫ

Злоупотребляют алкоголем от 5 до 10% населения и имеют зависимость от него еще 4% жителей республики (около 2% женщин и до 6% мужчин), т.е. в нашей стране проживает примерно 400 тысяч человек, страдающих зависимостью от алкоголя. Ежегодно диагноз алкоголизм ставится наркологами примерно 25 тысячам белорусов и еще около 2 тысяч переносят алкогольные психозы. Более 50 тысяч человек ежегодно проходят в Беларуси лечение нарушений психики и поведения, вызванных алкоголем.

