**Как бороться с алкогольной зависимостью?**

**Алкоголизм –** тяжёлая хроническая болезнь, развивающееся на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется неудержимым влечением к спиртному.

 Относительно безопасным считается уровень потребления алкоголя ниже 8-ми литров на человека в год, каждый добавочный литр уносит до 1-го года в жизни у мужчин и 4 месяца у женщин.

Статистика потребления алкоголя в мире свидетельствует о том, что число зависимых увеличивается с каждым годом, от спиртного умирает всё больше молодых людей (в год умирает более 2-х миллионов человек, из них около 320 тысяч — молодые люди в возрасте до 30 лет).

Ключевую роль в ранней смертности мужского пола играют социально обусловленные заболевания, спровоцированные злоупотреблением алкоголя, курением, наркоманией, отсутствием заботы о своем здоровье, намеренном его подрыве.

Специалисты предупреждают, детям начавшим употреблять спиртные напитки в возрасте до 14 лет в дальнейшем потребуется лечение от алкогольной зависимости.

[Причины пьянства](http://stopdrink.info/prichina-alkogolizma/)  у каждого разные, но исход одинаковый — ранняя смерть.

 У пьющих людей снижается продолжительность жизни, в среднем на 20 лет, учащаются случаи самоубийств и убийств, дорожно – транспортные происшествия.

У женщин переход алкоголизма в тяжёлые формы протекает намного быстрее, за 3 — 5 лет, тогда как у мужчин за 7 — 10 лет.

Женщина легче переносит алкоголь, но на неё он оказывает более разрушительное влияние: теряет способность стать матерью, родит слабого, неполноценного ребёнка, ослабевает или полностью угасает инстинкт материнства, отказываются от детей или перестают о них заботиться.

Алкоголики, будучи носителями отрицательных взглядов антиобщественного поведения, активно способствуют вовлечению в алкоголизм окружающих, особенно детей и молодёжь.

Стоит знать, что этиловый спирт, в тех или иных количествах присутствует во всех спиртосодержащих жидкостях, в пиве, вине , водке.

Попадая в желудок, он быстро всасывается и распределяется по жидкостям и тканям организма.

В средних и больших дозах он сразу угнетает деятельность центральной нервной системы и головного мозга. Большие количества алкоголя, угнетают активность высших психических центров, вызывая ощущение самоуверенности и притупляя чувства тревоги и вины. Продолжение употребления алкогольной продукции ведёт к полной утрате контроля над собой и заканчивается бессознательным состоянием, а далее — смертью.

То, что алкоголь пагубно влияет на организм, не останавливает людей, зависимость управляет человеком и без лечения побороть её достаточно сложно.

Человек, попавший в зависимость часто подвержен таким психическим патологиям как:

депрессивному состоянию и постоянным стрессам; повышенной раздражительности и нервозности;

чувству одиночества; повышенной тревожности; паническим состояниям и страхам.

Зависимому от алкоголя человеку самостоятельно справиться с такой проблемой не под силу. Только поддержка близких людей, врача – нарколога, психолога поможет вернуться к нормальной жизни и избавиться от алкогольной зависимости.

Прекратить пить – это лишь начало пути в устойчивую трезвость.

 Профессиональная программа терапии алкогольной интоксикации и синдрома отмены требует стационарных условий и лекарственных препаратов, интенсивной терапии и реанимации.

Современная профессиональная программа по лечению алкоголизма рассчитана минимум на 28 дней пребывания в стационаре.

 Рецидивы алкогольной зависимости представляют собой постоянную опасность в начальной стадии излечения.

Для того чтобы предупредить возможность рецидивов, рекомендуется соблюдение следующих правил:
• Держитесь подальше от пивных и других заведений, в которых потребляют спиртные напитки; избегайте общения с людьми, которые все свое свободное время заполняют потреблением алкоголя.

• Если вы не можете уклониться от участия в каком-то общественном мероприятии, где будут предложены спиртные напитки, старайтесь находиться рядом с тем, кто остается трезвым и знает о ваших проблемах.
• Правильное питание, спортивные тренировки и выработка других здоровых привычек представляют собой существенную помощь в предупреждении рецидивов.