** Как бороться с алкогольной зависимостью?**

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

На каждого человека в нашей республике приходится 17,1 литр алкоголя в год. Относительно безопасным считается уровень потребления алкоголя ниже 8-ми литров на человека в год, каждый добавочный литр уносит 11 месяцев 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 около 2,5 млн. человек, из них около 320 тысяч — молодые люди в возрасте до 30 лет).

По данным статистики, . 46% всего, что потребляют белорусы — это крепкие алкогольные напитки, 17,3% — пиво, 5,2% — вино, 30,9% — плодово-ягодные вина, которые намного опаснее, чем просто крепкие алкогольные напитки

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

Согласно прогнозам врачей, 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.

Если ранее соотношение женского алкоголизма к мужскому было 1:12, теперь — 1:4.

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

Женщина легче переносит алкоголь, но на неё он оказывает более разрушительное влияние: теряет способность стать матерью, или, если родит, то 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 молодёжи.

Этиловый спирт, в тех или иных количествах присутствует 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 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 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 здоровых привычек представляют собой существенную помощь в предупреждении рецидивов.