**Лечение без ведома – пустые надежды**

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

Статистика потребления алкоголя 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).

Согласно прогнозам специалистов, начавшим употреблять спиртные напитки в возрасте до 14 лет в дальнейшем потребуется лечение от алкогольной зависимости ( около 80 % впоследствии становятся алкоголиками).

[Причины пьянства](http://stopdrink.info/prichina-alkogolizma/)  у каждого разные, но исход одинаковый — ранняя смерть (снижается продолжительность жизни - на 20 лет, учащаются случаи самоубийств и убийств, дорожно – транспортных происшествий).

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

Молодой организм в большей степени страдает от спиртного, процессы разрушения происходят намного быстрее.

 Женский организм от спиртного страдает в большей степени, чем мужской (бесплодие, выкидыши, мёртворождение, больные дети).

В средних и больших дозах алкоголь угнетает деятельность центральной нервной системы (вызывая ощущение самоуверенности, притупляя чувства тревоги и вины) и головного мозга. Попавший в алкогольную зависимость человек подвержен таким психическим патологиям как:

депрессивное состояние, повышенная раздражительность и нервозность, чувство одиночества, тревожность, панические состояния, страх.

Специалисты напоминают, алкоголь пагубно влияет на весь организм и без лечения побороть его очень сложно, а самостоятельно справиться не под силу.

 Современная профессиональная программа по лечению алкоголизма рассчитана 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 заведений, в которых потребляют спиртные напитки; избегайте общения с людьми, которые 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.
Основным условием избавления от алкогольной зависимости – является искреннее желание самого пациента.

Что бы не попасть в **алкогольную зависимость**, специалисты советуют, придерживаться здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, полноценный сон, чередование умственного труда с физическим, прогулки на свежем воздухе.

Семья для подростка – это его опора, пример для подражания, уверенность в завтрашнем дне, формирование привычек и окружения.

 Личным примером родители должны постоянно показывать молодому поколению, как нужно жить и какую дорогу выбирать.