

11 июля – День профилактики алкоголизма

Пьянство и алкоголизм является одной из важнейших проблем, несущих серьезную опасность развитию и стабильности общества, здоровью и благополучию нации, значимых по масштабам своего распространения, величине экономических, демографических и нравственных потерь.



Алкоголизм – это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся устойчивой зависимостью от них.

Алкоголизм развивается постепенно, вырастая из «праздничного», по особому случаю, употребления, перерастая в постоянное злоупотребление алкоголем, без всякого повода. Со временем, человек начинает заниматься поиском причин принятия алкоголя, на этом этапе у него формируется влечение к алкоголю, изменяются черты характера, а в дальнейшем это приводит к полной деградации личности, дистрофии и деструкции органов и организма в целом.

Три стадии алкоголизма.

1. *Начальная (лёгкая)* развивается постепенно, заключается в регулярном «культурном» застолье (по поводу, в компании). Сигналами тревоги должны стать такие изменения в поведении человека, как:

- учащаются поводы «отметить» что-либо;
- поднимается настроение при мысли о выпивке;
- осуществляется переход к употреблению напитков покрепче;
- теряется мера во время очередного застолья;
- становится трудно отказать от предложения выпить «еще по одной»;
- улучшается переносимость спиртного. Всё, что не заложено природой, организм отвергает, так и алкоголь, поначалу вызывает рвотные рефлексы, со временем исчезающие;
- резко меняются планы ради «посиделок»;
- появляется запальчивость в отношении алкоголя.

На этом этапе ещё возможно остановиться. Спасти человека может только абсолютная трезвость, кардинальное изменение отношения к вредным привычкам. Бывает достаточно поработать с психологом соответствующего профиля.

2. *Психическая и физическая зависимость*

Переход на вторую стадию требует срочного специфического лечения от алкоголя. Самостоятельно устранить проблему невозможно, болезнь поражает организм на психологическом и физическом уровне. На этом этапе появляются:

- частые псевдозапой (длительностью 2-5 дней);
- желание употребить тайно, чтобы расслабиться;
- возникает синдром отмены;

- ухудшается сон, жалобы на бессонницу;
- тяга к спиртному, с редкими кратковременными перерывами;
- сложности с достижением сексуального удовлетворения;
- снижается физическая активность;
- плохой аппетит, отсутствует потребность закусывать алкогольные напитки;
- пренебрежение социальными контактами, игнорирование норм.

3. «Запойная» с проявлением личностной деградации.

Вылечить алкоголика на данной стадии сложнее всего. К этому времени организм человека отравлен алкогольными токсинами, начинаются проблемы в работе основных органов: печени, желудка, почек, сердца. Поражение касается и мозговых структур, клетки отмирают, скорость обработки информации стремительно снижается. Если процесс не остановить, он приводит к полной личностной деградации.

Куда обратиться за помощью?

9 июля 2021 года на базе учреждения «Гомельский областной наркологический диспансер» будут организованы «прямые» телефонные линии:

- с 10-00 до 12-00 по тел. 8(0232)34-01-66 с участием заведующего диспансерным отделением Луханина Игоря Олеговича,
- с 10-00 до 13-00 по тел. 8(0232)53-34-34 с врачами-наркологами детско-подросткового отделения.

*Психолог отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ
Юлия Кулагина*