

## Алкоголизм приходит незаметно

В России проблема алкоголизма по-прежнему остается острой и актуальной. По официальным данным сейчас страдают хроническим алкоголизмом 2,8 млн. человек, но многие люди, эпизодически употребляющие алкоголь, могут и не подозревать, что уже имеют начальную стадию заболевания, а именно - психологическую зависимость.

Алкоголизм – это первичное хроническое заболевание, всесторонне затрагивающее личность на биологическом, психологическом, социальном и духовном уровнях. Болезнь является первичной, то есть она не вызвана другими заболеваниями, а также хронической, сопровождая человека на протяжении всей жизни.

При употреблении любого психоактивного вещества привычный фон настроения повышается за счет влияния на центр удовольствия в мозге. Мозг запоминает это комфортное состояние, не требующее больших затрат и усилий, и человек может все чаще прибегать к такому способу расслабиться. Из-за частого употребления нарушаются обменные процессы, и для поддержания нормального самочувствия будет постоянно требоваться поступление наркотика извне: без выпивки эмоциональный фон будет угнетен, а прежнего удовольствия от опьянения уже не будет.

Переход от обычного культурного питья к хроническому алкоголизму едва ли заметен, но однажды запущенный механизм болезни уже никогда не перестанет действовать: алкоголизм постоянно прогрессирует. Даже если человек не пьет несколько лет, сорвавшись, он может в течение одного запоя выпить все, что не употреблял долгие годы.

Признаками хронического алкоголизма являются:

- наличие абстинентного синдрома, то есть похмелья, когда за счет употребления алкоголя улучшается самочувствие;
- развитие толерантности – устойчивости к спиртному, когда для достижения прежнего эффекта опьянения требуется увеличение дозы;
- употребление алкоголя несмотря на возникающие проблемы в семье, с близкими людьми, на работе;
- появление желания или попыток прекратить употребление спиртного.

При полном отказе от алкоголя можно добиться стойкой ремиссии - состояния, когда заболевание имеется, но не проявляет себя и никак не влияет на жизнь человека. Однако достижение ремиссии - процесс длительный и сложный и требует больших усилий зависимого от алкоголя и его близких людей, а также комплексного подхода к лечению с участием врачей-наркологов, психологов, психотерапевтов, социальных работников и др., поэтому при наличии любых проблем с алкоголем наибольший эффект даст обращение в специализированное наркологическое учреждение.

Психолог отделения медицинской профилактики ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» А.Л. Сёмина.