АЛКОГОЛИЗМ: ОТКАЖИСЬ, ПОКА МОЖЕШЬ!

В нашей стране около 70 % смертей мужского населения связано с потреблением алкоголя. Каждый второй респондент лично замечал случаи снижения работоспособности и низкую производительность труда из-за алкоголизма. По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, из-за вредного воздействия алкоголя в мире ежегодно умирает более трех миллионов человек.

Употребляя алкоголь, можно потерять здоровье, жизнь, семью, навредить будущим детям. Пристрастие к алкоголю всегда означает потерю внутренней свободы. Но не каждый замечает тонкую грань, когда потребление алкоголя становится уже не эпизодическим, а регулярным. Формирование зависимости зачастую протекает незаметно.

Если у человека появляется желание много выпить и опьянеть, это первый тревожный звоночек. Еще один признак: выпивка в одиночку. Когда человек пьет уже не только за компанию, но и наедине с собой, в неограниченных количествах, это говорит о формировании алкогольной зависимости. Появляются собственные ритуалы: человек пьет уже не по случаю торжества, а регулярно – во время просмотра телевизора, во время компьютерных игр, за ужином, во время игры в шахматы и т.д. Еще один признак алкогольной зависимости – отказ от привычных увлечений: хобби, занятий спортом, поездок и путешествий, заботы о домашних животных. Возможен отказ от общения с родными, близкими, друзьями: зависимый предпочитает провести свободное время наедине с алкоголем. Появляется «алкогольная амнезия»: человек не помнит, что с ним происходило, когда он был в состоянии алкогольного опьянения. Возникает «похмельный синдром» – потребность в спиртном на следующий день. Бывают случаи, когда зависимый не может заснуть без приема очередной дозы алкоголя и страдает от бессоницы.

После каждого случая неумеренного потребления алкоголя в головном мозге образуется целое «кладбище» нервных клеток, разрушаются связи между нейронами головного мозга. Вследствие этого нарушается способность к мышлению, концентрация внимания, ухудшается память. Появляются такие черты, как раздражительность, утомляемость, скачки настроения от восторженности до подавленности. Невротические расстройства, депрессии также снижают работоспособность и толкают к дальнейшему злоупотреблению алкоголем, в результате порочный круг замыкается. Разорвать его

довольно сложно, и начать нужно с консультации медицинского психолога.

Алкоголизм – хроническое заболевание. Если он развился, это на всю жизнь. Но достичь ремиссии можно, отказавшись от алкоголя полностью. Начав употреблять алкоголь снова (по праздникам, за компанию), алкоголик практически неизбежно срывается и вновь возвращается к неумеренному потреблению. Только полный и категорический отказ от алкоголя станет залогом здоровой и благополучной жизни.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! Элла ЦХОВРЕБОВА, ГБУЗ
«Республиканский центр медицинской профилактики»**