

Понизить градус до нуля: как избавиться от алкогольной зависимости

В нашей культуре алкоголь для многих стал акселератором хорошего настроения и непременным атрибутом праздника. Однако стоит помнить о связанных с ним рисках для своего здоровья и вовремя выявить проблему. В этом поможет кампания «Ноль - лучший градус для жизни», которая доказывает: алкоголь может пустить жизнь по наклонной не в переносном, а в прямом смысле. О том, на какие симптомы стоит обратить особое внимание и как справиться с зависимостью, читайте в нашем материале.

Нулевая

доза

Прежде всего, стоит помнить, что безопасной доли алкоголя не существует.

У человека, который страдает от алкоголизма, под ударом оказываются практически все органы и системы организма: сердце, сосуды, поджелудочная железа и даже кровь. Для вашего удобства мы подготовили инфографику с подробной информацией по этой теме.



Также не забывайте, что алкоголь пагубно влияет на внешний вид, особенно у женщин. «Алкоголь нарушает обмен веществ, что приводит к внешним изменениям: человек может как сбросить вес, так и сильно его набрать. Он пагубно воздействует на состояние кожи: цвет становится менее здоровым, сероватым, сама кожа начинает сохнуть. Белки глаз мутнеют, волосы секутся и выпадают. Ногти становятся ломкими, увеличивается количество заусенцев. Из-за того, что спиртное расширяет сосуды, лицо приобретает нездоровый красный румянец», – отметил профессор Брюн.

У тех, кто злоупотребляет алкоголем, появляется риск увидеть в зеркале так называемое «винное лицо». Посмотреть, как может измениться лицо из-за спиртного, можно на [специальном портале](#), загрузив свое фото.

Быть сильнее

Однако побороть алкоголизм вполне реально. Для этого необходимо помнить про несколько основных шагов.

1. Выявить зависимость. Иногда трудно самостоятельно заметить, что от алкоголя выработалась зависимость. Бокал-другой вина после работы или бутылка пива перед телевизором становятся частью дня. О нездоровом пристрастии к спиртным напиткам могут свидетельствовать раздражительность, набор веса, снижение либидо, желание выпить в одиночестве. Насторожьтесь, если без алкоголя вечер теряет краски. Важно признать проблему.

Наша героиня Жанна Сынгизова вспоминает, что постепенно пристрастие к алкоголю стало очень серьезно сказываться на ее состоянии. «Я помню совершенно жуткую ситуацию, когда я утром просыпаюсь, уже у меня похмелья начались, мне очень надо куда-то ехать, очень срочно, и понимаю, что, пока я три рюмки не выпью, я из дома выйти не могу, потому что меня всю трясет, колотит, сердце заходится и я не могу ничего делать», – рассказала она. Полную историю ее борьбы с зависимостью можно прочитать [здесь](#).

2. Помните, что самый трудный шаг – первый. Конечно, мысль о том, чтобы бросить пить навсегда, может показаться категоричной. Подумайте над тем, чтобы отказаться от спиртного на пару месяцев и посмотреть, как изменится ваша жизнь. Первое время может быть сложно рассказать, что вы больше не пьете. Окружающие не всегда помогают – начинают реагировать с недоверием, уговаривать пропустить всего рюмочку, спрашивать, в чем причина. Твердо стоять на своей позиции нелегко, поэтому лучше просто избегать тех компаний, в которых пьют. Здесь очень важно выбрать правильную мотивацию. Например, Антон Макушкин признался, что для него все изменилось после встречи с другом. Тот рассказал, что нашел эффективный способ избавиться от алкогольной зависимости. «Я увидел, как мой знакомый изменился в социальном плане: стал лучше выглядеть, был на дорогой машине, и мне стало интересно, что же такое с этим человеком произошло, что он смог остановиться», – вспоминает наш герой.
3. При отказе от алкоголя нужно скорректировать образ жизни. Например, если каждую пятницу вы ходили в бар и развлекались до утра, нужно найти новое занятие, которое нравится вам не меньше. Прогуляйтесь по парку, сходите в кино или театр. Хороший вариант — заняться физкультурой. Когда мы двигаемся, в мозге вырабатываются эндорфины, которые дарят чувство легкости и уменьшают стресс.
4. Познакомьтесь с людьми, которые тоже бросили пить. Они поймут вашу проблему,

поддержат и подскажут, чем занять освободившееся время. Например, можно сходить на встречу анонимных алкоголиков в вашем городе. На таких встречах можно пообщаться с людьми, которые на своем примере доказывают, что получится не пить пять, десять, а то и 20 лет. Кроме того, вам может помочь хобби, как, например, нашей героине Светлане Сабининой. Еще в 18 лет она начала изготавливать маски и крема, а затем увлеклась массажем. «Сейчас я решила эту тему углубить и зарабатывать деньги с помощью своего хобби. С двумя моими единомышленницами мы хотим открыть свой салон», — рассказывает она.

5. Отказаться от зависимости бывает очень непросто. Если вы не устояли перед бокалом вина, не расстраивайтесь и не ругайте себя. Это не значит, что теперь все потеряно и вы продолжите пить. Люди не идеальны — важно учесть свою ошибку и идти к цели дальше. Вы уже нашли в себе силы признать проблему и начали менять свою жизнь — будьте терпеливы и учитесь любить себя. Евгений Брюн объяснил нам, что человек может избавиться от алкогольной зависимости сам. Если же у него это не получается, то лучше обратиться к наркологу. При этом специалисты честно предупреждают всех: пусть рецидивы и необязательны, но через обострение тяги проходят практически все. И учат человека вовремя заметить это и обратиться за помощью до срыва. «И вот если человек научится обращаться со своим заболеванием разумно и правильно, то мы практически гарантируем выздоровление. Но этим нужно заниматься. И все начинается, безусловно, с первой мысли — это как покаяние: «Я не хочу и не могу так жить». И с этого момента начинается выздоровление – вместе с нами», – отметил главный внештатный психиатр-нарколог Минздрава России.

Куда обратиться?

Важно знать, куда обратиться за профессиональной помощью. Каждый человек должен знать и понимать, как на его организм влияет алкоголь, а для этого необходимо посетить [Центр здоровья](#), где врачи подробно расскажут злоупотребляете ли вы, а также как снизить потребление алкоголя или отказаться от других вредных привычек. Все адреса таких центров вы найдете на официальном портале Минздрава России о здоровом образе жизни takzdorovo.ru. Нацпроект «[Демография](#)» поможет справиться с зависимостью. Для бесплатного получения медпомощи при алкогольной зависимости обратитесь в государственный наркологический диспансер. Кроме того, проверить, насколько пострадало здоровье из-за злоупотребления алкоголем, и получить рекомендации по здоровому образу жизни можно по телефону горячей линии 8 800 200 0 200.

Источник: национальныепроекты.рф