



НЕ ПЕЙ!

ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА БЕЗ АЛКОГОЛЯ!

Алкоголизм является наиболее распространенным видом наркомании в мире. Это заболевание, которое трудно преодолеть. Оно может затронуть любого из нас, независимо от пола, возраста, социального статуса или воспитания. Болезнь вызывает нарушения в физическом, психическом и личностном плане, разрушая не только здоровье и карьеру, но и отношения с ближайшим окружением.

Определить признаки алкогольной зависимости вовсе непросто. Есть **4 фазы болезни** – предалкогольная, активная, критическая и хроническая. Как отличить зависимость от обычной привычки расслабиться с помощью алкоголя? Заболевание характеризуется адаптацией мозга к высоким дозировкам спирта, склонностью к физическим симптомам абстиненции, патологическими изменениями в различных органах, а также отрицательными эмоциональными и социальными последствиями потребления этанола. Человек, страдающий от пьянства, теряет контроль над количеством потребляемых напитков и частотой потребления спиртного.

Условно все причины можно разделить на три большие группы: физиологические, психологические, социально-адаптивные. Рассмотрим каждую из них более подробно.

- **Физиологические.** Алкоголизм, прежде всего, болезнь, которая может обуславливаться рядом физиологических причин: перенесенные недуги, особенности обмена веществ, психиатрические расстройства, заболевания головного мозга и травмы.

- **Психологические.** Эта группа причин зависит от воспитания человека, его самооценки, характера, а также способности адаптироваться в современном мире.

Одиночество, невозможность самореализации, большое количество комплексов, навязчивые страхи, застенчивость: это все может стать серьезным аргументом, чтобы начать злоупотреблять алкоголем. Выпивка часто выступает в качестве психотропного

средства, с помощью которого человек может расслабиться, повысить настроение.

Алкоголь всегда доступен, в отличие от таблеток, а потому многие предпочитают подобный «проверенный способ», совсем пренебрегая визитами к специалисту.

• **Социально-адаптивные.** Именно социальные причины алкоголизма наиболее распространены в современном обществе.

Человек часто начинает пить не потому, что возникает непреодолимое желание, а потому, что влияние окружающих слишком велико. Сложно удержаться, когда коллеги, друзья, одноклассники или родственники предлагают выпить, не так ли?

Виды алкоголизма

Перед тем, как избавляться от алкоголизма, следует детально изучить не только причины его возникновения, но и понять, с каким видом заболевания вы имеете дело. Только после этого возможно подобрать оптимальное решение проблемы. Существует 3 основных типа: хронический, запойный, тайный.

Хронический. Во время него алкогольные напитки употребляются регулярно. Часто они могут являться неотъемлемой составляющей какого-либо ритуала: окончания рабочего дня или встречи с другом. С одной стороны, такие действия кажутся совсем безобидными, но при хроническом алкоголизме организм уже появляются серьезные изменения:

- потеря самообладания;
- наличие похмельного синдрома и алкогольного психоза;
- общая уязвимость организма.

Избавление от такого алкоголизма следует начинать с разрушения привычных «ритуалов», и уж только потом назначать медикаментозное, или другое лечение.

Запойный. Этот вид алкоголизма характерен для людей, которые по каким-либо причинам не могут регулярно употреблять спиртное. Однако, при малейшей психологической дестабилизации они уходят в запой на несколько дней, а часто и месяцев. После выхода и периода реабилитации все повторяется по кругу. Этот алкоголизм самый опасный для человеческого организма: слишком велика уязвимость к спиртным напиткам. Перед лечением специалисты рекомендуют отыскать «кнопку», которая провоцирует человека принимать алкоголь.

Тайный. Избавиться от алкоголизма тайного типа крайне сложно. Он может быть, как хроническим, так и запойным. Однако, его отличительной чертой является факт укрывательства больным своего

заболевания. Чаще всего жертвами тайного алкоголизма становятся женщины и состоятельные люди, считающие свою зависимость постыдной, и пытающиеся всячески ее скрывать. Но все тайное быстро проявляется: алкоголь накладывает свой отпечаток на внешность, поведение, а также общее состояние организма.

Советы как бросить пить алкоголь навсегда.

Изучив многие советы, как от разных специалистов, так и от людей, с положительным опытом борьбы с алкоголизмом, можно выделить несколько общих советов:

Пьющий человек осознал, что дальнейшее продолжение пьянства ведет к деградации и самым плохим последствиям, а также то, что избавление от алкогольной зависимости нужно ему самому, а не кому-то другому.

Решение должно быть добровольным, при этом требуется понимание, что это потребует терпения, психологического и нервного напряжения, изменения всего образа жизни, а также вызовет определенные реакции организма в течение определенного времени адаптации.

Необходимость заручиться поддержкой близких людей и друзей, а при необходимости отказаться от общения с теми, кто не поддерживает правильного решения.

Начинать избавление от алкоголизма следует с устранения всех внешних признаков: очистка дома от спиртных напитков, пустой тары, приведение в порядок помещения, отказ от задуманных вечеринок и пикников с выпивкой и т.д. Приведение своего внешнего вида в порядок, что создаст психологическую основу для последующих шагов и изменения отношения окружающих людей. Четкая постановка цели, достижение которой покажет правильность выбранной позиции, например, создание семьи, рождение и воспитание ребенка, карьерный рост, покупка машины и т.д. — поставленная задача так должна увлечь человека, что мысли об алкоголе просто исчезнут. Нахождение занятия, способного достойно и интересно занять свободное время: туризм, музыка, творчество, различные хобби. Необходим комплексный подход: психологические изменения сопровождаются физическим выздоровлением, а именно, спортивные игры, плавание, езда на велосипеде и т.д. Организация правильного питания: даже небольшая радость от употребления любимого блюда способна повысить вероятность излечения, а своевременное и правильное питание способствует нормальному функционированию органов. Обеспечение полноценного сна и отдыха: важнейшее условие устранения нервных реакций — нормальный сон

в хороших условиях, кроме того, следует использовать такой хороший стимул, как прекрасный отпуск. Ограждение от нежелательных контактов и налаживание отношений с соседями, коллегами по работе. Важно вылечиться не только морально от недуга, но и физически.

Никотиновая зависимость мешает полноценной жизни. Табачный дым мешает окружающим, неприятный запах сопровождает заядлого курильщика везде. Никотин и смолы, содержащиеся в сигарете, отравляют организм и вызывают преждевременное старение. Но, несмотря на все эти негативные факторы, курильщики не останавливаются. В чем же может быть причина?

ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Пристрастие к сигаретному дыму можно объяснить физической и психологической зависимостью. Главным компонентом сигареты является такое наркотическое вещество, как никотин. Именно он провоцирует возникновение физической зависимости. После регулярного попадания в организм через табачный дым, в организме вырабатывается потребность в регулярном употреблении этого компонента. У людей начинается своеобразная ломка, но болевыми ощущениями она не сопровождается. В общем, не физическая зависимость держит курильщика «на крючке», гораздо большее значение имеет зависимость на уровне психологии.



Курильщики придумывают себе различные отговорки, только потому, что страдают психологической зависимостью от сигарет. При каждой стрессовой, негативной ситуации руки никотинозависимого

человека тянуться к сигарете, хотя всем известно, что создавшейся проблеме это не поможет.

Физическую зависимость искоренить не сложно, большинство проблем в попытке бросить курить возникает из-за психологических аспектов.

ОПИСАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Стоит разобраться, в чем состоит корень проблемы и откуда возникает психологическая зависимость у курильщиков. Никотин, который содержится в сигарете, оказывает легкое возбуждающее действие. Этот факт заставляет курящих людей думать, что сигареты вызывают положительные чувства. Курение помогает заполнять паузы в разговорах. Сигарета для малообщительных людей становится необходимой, для того, чтобы чувствовать свою принадлежность к компании окружающих людей. По какой причине большинство курильщиков начинают вырабатывать такую привычку, будучи подростками? Ответ прост, сигареты запрещены для детей, поэтому возникает мнение, что курение делает человека взрослым.

Курильщиков огромное количество, и если человек подвержен легкому внушению, то насмотревшись на никотинозависимых людей, которые с удовольствием затягиваются, вероятнее всего он начнет курить. Однако, все это иллюзии, с которыми необходимо бороться.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ?



Для искоренения страха бросить курить и психологической зависимости можно воспользоваться следующими советами:

Для начала нужно определить, насколько сильна зависимость с психологической точки зрения. Сильно зависимый человек будет подбирать лучшее время для отказа от сигарет, потому что не представляет как можно отмечать праздники или проводить выходные без сигарет. У заядлого курильщика есть сигареты-ритуалы, например, после еды, с кофе, в ожидании транспорта. При попытке отказаться от сигарет, курильщик все равно хранит у себя пачку «на всякий случай».

Не все курильщики могут ответить на вопрос для чего они курят. Стоит попробовать объяснить это себе самому. Видимых причин отравлять свой организм на самом деле нет.

Любые устоявшиеся утверждения необходимо оспаривать. Ведь некурящим, свободным от никотинового рабства людям, нет необходимости затянуться сигареткой в стрессовых ситуациях, после употребления алкоголя или для того, чтобы занять руки.

Для того, чтобы бросить курить, нужно создать для себя максимально позитивные для этого шага условия. Поменьше находиться в компании курильщиков, не употреблять кофеин и алкоголь, найти компаньона.

От психологической зависимости избавиться сложнее, но вполне реально. Миллионы людей освобождаются от потребности курить. Главное создать себе верный позитивный настрой. После отказа от сигарет, жизнь кардинально поменяется в лучшую сторону. Ведь органы не будут получать ежедневную дозу яда, а это означает, что красота, молодость и здоровье будут сопровождать свободного от никотиновой зависимости человека до глубокой старости. Не стоит ждать подходящего момента – он уже настал!

Наркотическая зависимость - острая социальная проблема, которая, как правило, несёт за собой серьёзные последствия.

Некоторые наркотики способны вызывать зависимость уже после **первого** применения.

Употребление первой дозы вызывает эйфорию, чувство счастья, человеку хочется повторить неповторимые ощущения, но впоследствии дозировку приходится увеличивать, так как зависимый не получает желаемого эффекта. Поэтому человека быстро затягивает в «сети». Наркотические средства вызывают депрессию,

апатию, чувство отчаяния. Наркомания — это очень сложная, био-психо-социо-духовная, системная болезнь, которая поражает не только психику и организм, но разрушает и все остальные сферы жизнедеятельности наркомана. После отказа от наркотиков у зависимого возникает ломка, поэтому без квалифицированной помощи справиться с наркотической зависимостью практически невозможно.



Зачастую, зависимые люди думают, что не смогут жить без употребления наркотиков, но если вовремя принять меры, то вполне возможно избавиться от этой проблемы и вернуться к нормальной жизни. Прежде всего, нужно понимать, что наркотическая зависимость — это не только психологическая, но и физическая зависимость. Поэтому важно смотреть на эту проблему с двух сторон.

Основная проблема физической зависимости состоит в том, что наркотики откладываются в организме человека и могут оставаться в нём на долгие годы. Зависимому человеку необходима чистка организма, потому что остатки наркотических веществ могут воздействовать на организм, вызывая ухудшение состояния, депрессию, апатию и т.д. Именно по этой причине необходимо проходить реабилитацию в специализированных клиниках, где специалисты смогут очистить организм от оставшихся в нём токсинов и наркотиков.

Реабилитация наркозависимости не может быть быстрой, это довольно трудный и длительный процесс. В первую очередь, наркозависимому человеку необходимо осознать то, что он болен. Осознание болезни помогает гораздо быстрее бросить наркотики.

Многое зависит от индивидуальных особенностей человека, но необходимо понимать, что своевременное лечение наркомании способно вернуть абсолютно любого наркозависимого к нормальной жизни. Естественно, и лечение наркомании подразумевает всестороннее восстановление.

Наиболее важным аспектом при лечении наркомании является твердое желание больного излечиться. Поэтому первым шагом на пути к избавлению к употреблению наркотических средств станет именно убеждение в необходимости лечения