**Неделя отказа от алкоголя**

Период с 18.08.2025 по 24.08.2025 определен Министерством здравоохранения Российской Федерации как «Неделя отказа от алкоголя».

**Алкоголь** — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.

В избыточном количестве он опасен для здоровья.

**Активный ингредиент спиртных напитков** – этанол.

Он напрямую влияет на желудок, мозг, сердце, желчный пузырь и печень.

В состав любого алкогольного напитка (пиво, вино, водка, алкогольный коктейль) входит психотропное вещество - этиловый спирт. Уже в небольших дозах этиловый спирт, непосредственно действуя на нервные клетки, меняет психическое состояние человека. Субъективно это воспринимается как алкогольное опьянение. Для части людей алкогольное опьянение становится универсальным путём ухода от болезненных переживаний и вообще от реальности, что в будущем закрепляется как устойчивый стереотип. По сути, это появление психологической зависимости от алкоголя.

В более высоких дозах этиловый спирт вызывает угнетение сознания вплоть до комы. Поэтому в определённых дозах алкоголь - это яд.

Грань между периодическим употреблением алкоголя и зависимостью очень тонкая. У предрасположенных к зависимости людей так называемое «культурное употребление алкоголя» перерастает в привычку, затем в потребность и в ЗАВИСИМОСТЬ. Употребление алкоголя женщиной во время беременности может приводить к осложнениям и осложнённым преждевременным родам, к развитию фетального алкогольного синдрома.

Помните, что употребление алкоголя - это риск приобретения зависимости!

Причины употребления алкоголя могут быть различными: желание отдохнуть после тяжелого рабочего дня, снять напряжение, отвлечься от неприятных мыслей и переживаний.

Также огромное влияние оказывает социальное окружение.

В группе, где употребление алкоголя является частью внутренней культуры, провести время с друзьями «на трезвую голову» становится практически невозможно.

Люди могут чувствовать давление со стороны окружения и бояться быть исключенными из группы.

Некоторые люди могут употреблять алкоголь, чтобы справиться со своими психологическими и психическими проблемами, такими как депрессия, панические атаки, посттравматический стрессовый синдром и т.д.

Однако вместо того, чтобы решить проблему, алкоголь со временем только усугубит её.

Алкоголь легко формирует зависимость и вызывает множество побочных эффектов:

* интоксикация организма;
* нарушение работы желудка, печени и других внутренних органов;
* повышенный риск развития онкологических заболеваний;
* нарушение координации движений;
* ухудшение памяти.

Отказаться от употребления алкоголя может быть непросто, но это возможно.

Первое и самое важное – признать наличие проблемы и задуматься о её решении.

Важно осознать внутренние причины, вызывающие желание «выпить», и понять, что есть такого в этом мимолетном удовольствии, что заставляет подвергать риску собственное здоровье и благополучие.

Стоит найти новые способы получения удовольствия и проведения времени, например:

* заняться спортом;
* выходить на прогулки;
* посетить музей, театр или кино;
* попробовать новое хобби.

Если самостоятельно справиться с тягой к алкоголю не удается, стоит обратиться за помощью к специалистам, которые помогут избавиться от зависимости.

Не забывайте, что ваше здоровье и жизнь в ваших руках.

Отказ от употребления алкоголя – это первый шаг к здоровой и счастливой жизни без вредных привычек.

Потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита.

Продолжительность жизни алкоголика в среднем на 17 лет короче, чем у непьющего, при учете и устранении влияния других существенных факторов

Коварство любого алкоголя в том, что у большинства людей постепенно и незаметно баловство переходит в привычку, а привычка в болезнь – алкоголизм, когда человек не только теряет контроль над своим пристрастием, а оно, пристрастие, полностью овладевает им и губит его.

Развитие алкоголизма, переход привычки в болезнь многие не замечают и не успевают взять себя в руки, остановиться и предотвратить разрушение души и тела. Более того, многие даже тяжелые алкоголики себя таковыми не считают.

Где грань между «культурным» употреблением алкоголя и алкогольной зависимостью?

Грань между, на первый взгляд, безобидным и «культурным» употреблением алкоголя и зависимостью очень тонкая. Зависимость формируется постепенно, поэтому незаметно алкоголь из разряда «друзей» превращается в авторитарного хозяина. В медицине сформулированы 5 критериев, на основании которых можно с уверенностью говорить о появлении зависимости.

Первый критерий: психическое состояние начинает определяться возможностью употребить алкоголь или вынужденной трезвостью. Так в отсутствие возможности выпить человек может испытывать скуку, ощущение пустоты, апатию или тревогу, нервозность, раздражительность. Зато в опьянении появляется желаемое чувство веселья, расслабленности, лёгкости, беззаботности, оптимизма, тянет общаться.

Второй критерий: рост толерантности, т.е. для получения желаемого психического состояния требуется употреблять алкоголь всё чаще и в большем количестве. Если раньше человеку было достаточно выпить 1,0 л пива в субботу вечером, то в будущем он уже употребляет по 1,5 л пива почти каждый вечер, а иногда доводит себя до выраженного опьянения. Появляются «рекорды» употребления алкоголя, патологическая жадность до вина. Посиделки со спиртным всё чаще заканчиваются плохим утренним состоянием, что говорит о том, что человек выпивает больше, чем способен обезвредить организм.

Третий критерий: всё остальное в жизни постепенно уходит на второй план, будь то отношения с семьёй, учёба, работа, обязательства, здоровье, контакты с обществом. Сначала сохраняются увлечения, совместимые с алкоголем: например, бильярд, туризм, рыбалка, кино. Но затем круг интересов сводится только к одному - алкоголю, необязательно уже дорогому и качественному.

Четвёртый критерий: человек не делает выводов из очевидных потерь, связанных с пьянством (проблемы со здоровьем, распад семьи, увольнение с работы, конфликт с обществом), продолжает губить свою жизнь. При этом он так и не признаёт наличие зависимости: «Я - не алкоголик! Могу пить - могу не пить! Алкоголик - тот, кто валяется под забором!»

Пятый критерий: жалобы со стороны родных. Не обязательно быть психиатром или наркологом, чтобы понять, что родной человек стал зависимым. Родственники замечают, что он стал другим: «Ему ничего от жизни не надо, только выпить. Он и к нам обращается только за деньгами. При этом лечиться не хочет».

ПОМНИТЕ! У предрасположенных к зависимости людей так называемое «культурное употребление алкоголя» перерастает в привычку, затем в потребность и в ЗАВИСИМОСТЬ.

По вопросам оказания помощи зависимым от алкоголя вы можете обратиться в **Ивановский областной наркологический диспансер**. Консультации оказывают опытные врачи психиатры-наркологи, клинические психологи и врачи-психотерапевты.

**Адрес: г. Иваново, ул. Постышева, д. 54/1. Тел: 30-01-42**

В то же время, если своевременно объективно оценить свой режим употребления алкоголя, каждый сравнительно легко может предупредить беду. Первые признаки начинающегося алкоголизма следующие:

- частое желание много выпить и опьянеть;

- привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя;

- изменение поведения при употребление спиртного, человек становится шумным, агрессивным;

- прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, днем, вечером, готовность к принятию почти в любой ситуации - на работе, при случайной встрече на улице;

- привычку выпивать начинают замечать окружающие;

- появляются проблемы дома и на работе связанные с привычкой выпивать.

Алкоголизм, как болезнь, развивается постепенно. Спиваются по-разному. Кто-то может спиться за несколько месяцев даже при неконтролируемом употреблении пива, а у кого-то развитие алкоголизма до окончательной деградации длится 5-8 лет. Развившийся алкоголизм – это весьма тяжелое заболевание, которое требует помощи врачей-специалистов и весьма трудно, но поддается лечению.

Алкоголь может убивать людей сразу или постепенно. Сразу – это те несчастные случаи со смертельными исходами в быту, производстве, на транспорте. Алкоголь меняет поведение и сознание. В пустяковом конфликте пьяный, не задумываясь (он просто уже не может думать) может убить родных, близких, друзей.

В некоторых ситуациях смертельными оказываются даже небольшие дозы. Выпитая кружка пива у здорового человека субъективно не вызывает ощущение опьянения. Но если его подвергнуть специальному обследованию, приборы зафиксируют замедление реакции всего на несколько долей секунды. Но эти доли секунд ведут к потере водителем десятков метров тормозного пути в аварийной ситуации на дороге. В результате статистика неопровержимо свидетельствует — большинство молодых мужчин, умерших от травм при авариях в момент смерти находились в состоянии алкогольного опьянения.

Постепенно алкоголь убивает через различные расстройства и болезни. Крепкие алкогольные напитки, попадая в пищеварительную систему, поначалу, вызывают в той или иной степени химический ожог слизистой пищевода и желудка. Этот ожог, конечно, слабее ожога от выпитой кислоты. Но этот ожог, который многократно повторяется на протяжении порой ряда лет. В результате слизистая пищеварительного тракта атрофируется, нарушается всасывание и депонирование витаминов, микроэлементов и других необходимых питательных соединений. На фоне атрофии слизистой пищевода и желудка сначала развиваются язвенные изменения, а потом может появиться онкология. Алкоголь медленно, но верно разрушает печень, повреждает поджелудочную железу, поражает сердце, снижает иммунитет.

Хроническая алкогольная интоксикация приводит к развитию следующих заболеваний:

- цирроз печени,

- панкреатиты (хроническое воспаление поджелудочной железы, ведущее к некрозу, омертвению, ее тканей),

- сердечно-сосудистые заболевания (алкогольная кардиомиопатия),

- алкогольные отравления.

Все эти болезни  сокращают жизнь алкоголика  в среднем на 17 лет.

**Изменения в организме после отказа от потребления алкоголя:**Восстановление организма после отказа от алкоголя происходит постепенно. Первые положительные изменения можно заметить уже через несколько дней. Для достижения наилучшего результата необходимо, чтобы человек, страдающий от алкоголизма, не прекращал борьбу.

Что произойдет, если бросить пить алкоголь? У людей, которые на протяжении долгого времени злоупотребляли спиртным, восстановительный процесс протекает достаточно болезненно.
Начинаются проблемы с печенью, похмельный синдром принимает хроническую форму.

Появляются мигренеподобные головные боли, в мышцах возникает ноющая боль.
Эти симптомы свидетельствуют о начале процесса перестройки. Сколько восстанавливается организм? Продолжительность этого процесса зависит от стадии алкоголизма.
Мгновенного улучшения состояния не следует ожидать лицам, употребляющим спиртное на протяжении десятилетий. Все проявления после отказа от алкогольной продукции указывают не на очищение организма, а на сильное отравление токсинами.

Как очищается организм? После многолетнего приема спиртосодержащей продукции возникает необходимость избавления от скопившихся ядов. В это время появляется мучительная симптоматика, спровоцированная абстинентным синдромом:

- светобоязнь;

- боязнь шумов;

- головокружение;

- тошнота, трансформирующаяся во рвоту;

- увеличение температуры тела;

- скачки давления;

- дрожание рук и ног;

- головные боли.

Спустя год после отказа от алкоголя изменения в организме заключаются в нормализации функционирования печени, поджелудочной, почек, нервной системы.

Улучшается психическое здоровье. Человек прекрасно понимает, что жизнь без алкоголя прекрасна. Восстанавливается общение с близкими. Многие находят новую работу и даже успешно продвигаются по служебной лестнице.

Берегите свое здоровье и здоровье своих близких!