

У кого может развиваться алкогольная зависимость?

Прием алкоголя в дозах, превышающих пороговые уровни, является пусковым фактором развития зависимости от алкоголя.

Кроме количества потребляемого спиртного, на вероятность развития зависимости от алкоголя у конкретного человека влияют также **генетические, психологические и социальные факторы**; их называют еще факторами риска.

К наследственным (генетическим) факторам риска относят: – зависимость от алкоголя у родителей (риск возрастает в 3-4 раза), тем не менее, гены определяют только 30-40% риска, а 60-70% риска зависит от самого человека и его окружения.

Генетические различия также влияют на реакцию людей на алкоголь:

- замедленный или ускоренный метаболизм (переработка) алкоголя – «быстро пьянею» или «совсем не пьянею»;
- ускоренное развитие переносимости спиртного – «водка не берет»;
- изменение реакции на алкоголь (раздражительность, агрессия и депрессия).

● К развитию зависимости от алкоголя в молодом возрасте (до 25 лет) предрасполагают перепады настроения, раздражительность, агрессивное поведение, измененные виды опьянения, склонность к азартным играм, высокий уровень потребления алкоголя в молодости.



● К развитию зависимости от алкоголя в зрелом возрасте (после 30 лет) предрасполагают повышенная тревожность и депрессия, застенчивость, сложность меняться, страх быть покинутым, избегание проблем, отсутствие смысла существования и перспектив.

● **высокий уровень стресса в семье**, плохие жилищные условия, неполная семья, стресс на работе – для женщин;

● **стресс на работе, неполная семья** – для мужчин. Рискуют стать алкоголиками холостые, разведенные мужчины или вдовцы, безработные пенсионеры, чрезмерно употребляющие алкоголь.

Если Вы в группе риска – спросите у Вашего врача, употребление каких доз алкоголя сопряжено с вредом для здоровья, и как защитить себя.

Советы людям, страдающим от алкогольной зависимости:

- Признайте свою проблему с алкоголем.
- Поставьте для себя цели, которые хотели бы и способны достичь, если освободитесь от алкогольной зависимости.
- Обратитесь за помощью к специалисту, в одиночку Вам будет трудно справиться с зависимостью от алкоголя.

📍 230003, г. Гродно, ул. Обухова Г.А., 15

🌐 mtmc.grodno.by

☎ Телефон доверия 170

Регистратура диспансерного
наркологического отделения 8 (0152) 39-83-62

Наркологическое отделение реабилитации
зависимых 8 (0152) 39-83-69

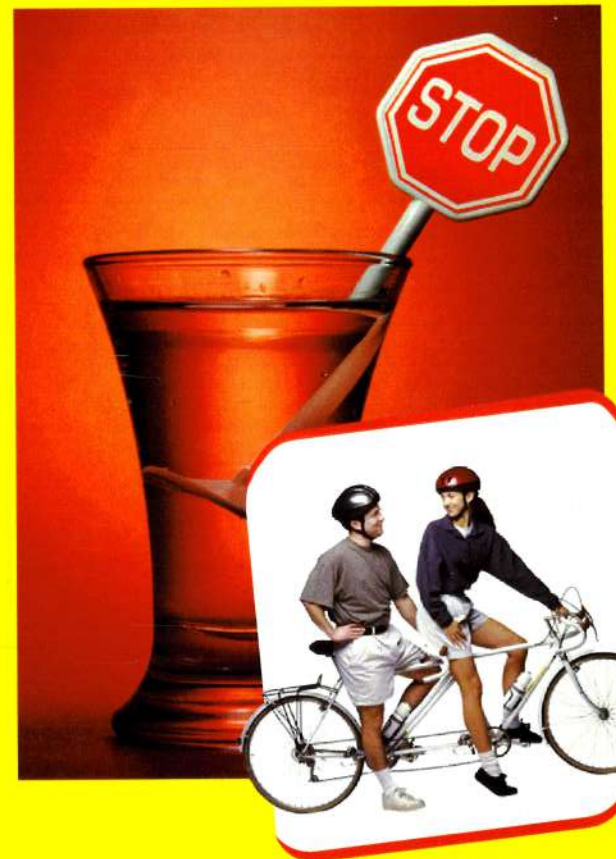
Наркологическое отделение 8 (0152) 39-83-59

Отделение дневного пребывания (наркология)
8 (0152) 39-83-68

Кодирование 8 (0152) 68-10-29



УЗ «Гродненский областной
клинический центр
«ПСИХИАТРИЯ-НАРКОЛОГИЯ»



ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

ВЫ ВЫПИВАЕТЕ «КАК ВСЕ», НО ВАШИМ РОДНЫМ НЕ НРАВИТСЯ ВАША ВЫПИВКА И БЫВАЕТ, ЧТО ВЫ «ПЕРЕБИРАЕТЕ»?

Чрезмерное употребление алкоголя приводит к зависимости. Узнаем, что такое зависимость от алкоголя и какая степень риска ее развития у вас имеется.

Часть людей, употребляющих алкоголь «как все», на самом деле давно перешли грань «умеренного» потребления и начали злоупотреблять алкоголем или даже попали в зависимость от него.

Под злоупотреблением понимают такой вид потребления алкоголя, который наносит вред физическому (повышение давления, поражение внутренних органов и нервов) и психическому здоровью человека (бессонница, депрессия, тревога), а также может нарушать профессиональную (увольнение), семейную (разводы, скандалы) и общественную (аресты, нетрезвое вождение) жизнь человека. Злоупотребление алкоголем является болезненным состоянием и требует помощи медицинского работника – без уменьшения потребления вред, наносимый алкоголем здоровью, будет возрастать.

Зависимость от алкоголя – это болезнь, такая же, как например, гипертония или диабет, при наличии которой человек нуждается в помощи врачей – нарколога или психотерапевта. **Диагноз алкогольной зависимости ставится, если в течение 12 месяцев проявилось не менее трех из приведенных ниже признаков:**



- **нарастание переносимости алкоголя** (постепенное увеличение потребляемой дозы), которое проявляется в том, что:
 - для достижения желаемого состояния приходится выпивать больше алкогольных напитков, чем раньше («догоняться»);
 - выпиваемое ранее количество алкоголя воздействует со временем значительно слабее («от бутылки водки уже не пьянею»);
- **состояние отмены** (абстинентный «похмельный» синдром):
 - при прекращении или уменьшении приема алкоголя развивается болезненное состояние – желание выпить, дрожь рук, потливость, тошнота или рвота, сердцебиение или подъем давления, беспокойство, сниженное настроение и раздражительность, головная боль, бессонница, слабость, галлюцинации, судороги (эпилепсия);
 - облегчение (предупреждение) состояния «похмелья» при приеме новой дозы алкоголя («опохмелка»).
- **сильная непреодолимая потребность выпить** («тяга»);
- **нарушение способности контролировать приём алкоголя:**
 - употребление алкоголя в большем количестве, чем было запланировано или в течение большего времени (нет контроля начала или окончания выпивки и количества — «нет тормозов, запои»);
 - несмотря на наличие желания и упорные попытки прекратить или сократить (контролировать) употребление алкогольных напитков при помощи силы воли, человек терпит неудачу («сам пробовал бросить пить («пить как все») и срывался»);

ВЫБЕРИ ДРУГУЮ ЦЕЛЬ И СТАНЬ СЧАСТЛИВЫМ

- **игнорирование других интересов и увеличение времени на алкоголь** – значительная часть времени уходит на добывание алкогольных напитков, их питье и последующее отрезвление;
- **продолжение выпивок при их явном вреде для здоровья** – «хочу - пью, хочу - не пью», «люди пьют больше меня».

ТОЛЬКО ФАКТЫ

Злоупотребляют алкоголем от 5 до 10% населения и имеют зависимость от него еще 4% жителей республики (около 2% женщин и до 6% мужчин), т.е. в нашей стране проживает примерно 400 тысяч человек, страдающих зависимостью от алкоголя. Ежегодно диагноз алкоголизм ставится наркологами примерно 25 тысячам белорусов и еще около 2 тысяч переносят алкогольные психозы. Более 50 тысяч человек ежегодно проходят в Беларуси лечение нарушений психики и поведения, вызванных алкоголем.

