



По последним данным Роспотребнадзора 5 000 000 человек, или 3,4% взрослого населения России больны алкоголизмом. Однако, на учете стоит всего 1,7% больных. И это только официальные показатели. Данные, опубликованные в отчете НИИ Росстата свидетельствуют, что фактически в стране насчитывается 12 000 000 граждан, злоупотребляющим алкоголем, а это, в свою очередь, еще 12% населения России. Важно осознавать, что потребление алкоголя населением с годами не уменьшается, а возрастает, перерастая чаще в алкогольную зависимость.

Алкоголь – это временный способ забыть о проблемах, инфантильная реакция на стресс. Алкоголизм чаще всего имеет психологические причины, среди которых можно выделить проблемы в семье и на работе, низкая самооценка и стрессоустойчивость.

Зависимость от алкоголя – психологическая болезнь. Главным, центральным признаком алкоголизма является болезненное всепоглощающее пристрастие к алкоголю. Есть три основных позиции, при которых врач-нарколог ставит человеку диагноз «алкоголизм»:

- *Неподконтрольная тяга к спиртному;*
- *Отрицание того, что это превратилось в серьезную жизненную проблему;*
- *Типичная для алкоголизма нездоровая атмосфера в семье.*

Если у вас в семье были случаи алкоголизма или вы замечаете, что у вас сформировалась психологическая зависимость, то стоит забить тревогу и обратиться за помощью к врачу. Но при этом вам необходимо самому изменить свой образ жизни, чтобы мысли об алкоголе были замещены потребностью в полноценной жизни.

Что нужно сделать самостоятельно:

1. Сообщите близким, что вы решили бросить выпивать, попросите их об эмоциональной поддержке.
2. Избегайте вечеринок и компаний, где потребляют алкоголь. Обходите стороной алкомаркеты.

3.Необходим полноценный сон и питание. Бессонница является провоцирующим фактором для желания выпить.

4.Поощряйте себя. Привнесите в свою жизнь больше удовольствий, делайте покупки, планируйте путешествия.

5.Займитесь тайм-менеджментом, заранее составьте себе план, чтобы не было свободного времени. Скука порождает желание принять алкоголь.

6.Найдите свое хобби. Это может быть забытое занятие из детства или то, что давно откладывали на потом.

7.Физические нагрузки. Двигательная активность способствует выработки гормонов счастья.

8.Самостоятельный отказ от алкоголя – это сложно. Но если вы настроены решительно и готовы начать меняться – рекомендуем начать с обращения в виртуальный кабинет врача нарколога на Интернет-портале «Территория здоровья» <http://www.takzdorovo-to.ru/kabinet-vracha/101/>

Трезвый образ жизни – это залог вашего будущего и благополучия вашей семьи.