КАК РАСПОЗНАТЬ АЛКОЗАВИСИМОСТЬ

Медицина относит человека к зоне риска по употреблению алкоголя в следующих случаях:

1. Ежедневное употребление алкоголя даже в небольших дозах.
2. Употребление алкоголя для снятия напряжения или стресса.
3. Желание находиться в компании, где употребление алкоголя является нормой.
4. Желание с помощью влияния алкоголя привлечь к себе внимание.
5. Усталость от жизни, ощущение одиночества.
6. Уход от реальности.
7. Выпивка от скуки.
8. Употребляют алкоголь более 5 раз в неделю.
9. Выпивка мужчинами: более 14 порций алкоголя в неделю и более 4 порций единовременно, женщинами - 7 порций в неделю, и более 3 порций единовременно.

Стандартной порцией считается: пиво – 330 мл (кружка), вино - 150 мл, водка - 50 мл.

Знание этой статистики не дает уверенности в том, что соблюдение указанных норм избавит от алкогольной зависимости. Во-первых, многие люди могут иметь измененные ферменты процесса метаболизма в печени. Во-вторых, у большой части употребляющих алкоголь может наступить повреждение мозговых функций. В-третьих, у многих людей развивается психологическая зависимость от употребления.

Нормы употребления алкоголя (если вообще слово «норма» можно отнести к алкоголю) сугубо индивидуальны. В одних и тех же компаниях молодых людей по-разному констатируется алкогольная зависимость.

Признаки начинающего алкоголизма

Как мы уже определили, алкогольная зависимость наступает незаметно для самого человека, но её можно определить по некоторым признакам.

Первым признаком является тяга к спиртному. Причем пациенту не хочется напиться до беспамятства, а появляется желание употребления. При этом люди, как правило, мужчины, просто ищут повод для выпивки. Жажда алкоголя сознательна и не рассматривается как зависимость. Тем не менее, это первый признак развивающегося алкоголизма.

Второй признак – толерантное отношение к алкоголю. Оно проявляется в увеличении дозы для достижения нужного состояния. На этой стадии формируется физиологическая зависимость. Человеку приходится выпивать больше. При этом возникает потеря чувства меры. Человек продолжает пить, даже когда он пьян. То есть возникает желание продлить состояние опьянения как можно большее время.

Третьим признаком считается исчезновение (потеря) рвотного рефлекса после лишнего употребления. Дело в том, что организм алкоголика не принимает спирт, в качестве яда. Организм усваивает алкоголь, причем с высокой скоростью.

Четвертым признаком является похмелье, которое сопровождается сильной головной болью и общим недомоганием организма. Спасением является порция спиртного.

Иногда этот процесс превращается в замкнутый круг, что вызывает запой.

Четыре признака развивающегося алкоголизма это своеобразный путь к зависимости, состоящий из 4-х ступеней.

Но именно эти признаки помогут людям задуматься о своем состоянии и возможной алкогольной зависимости.

Виды пьянства и признаки алкоголизма

Эпизодическое пьянство – употребление алкоголя носит эпизодический характер. Как правило, человек не умеет контролировать дозу, и появляются признаки похмелья. При этом упоминание о спиртных напитках вызывает отвращение.

Ритуальное пьянство – это оправдание выпивки объективными причинами: события, праздники, поводы.

Привычное пьянство – о нем можно говорить, когда количество застолий превышает 2 в неделю, а поводом может стать любое отличие от обычной рутины.

Опытный врач-нарколог легко определит алкогольную зависимость по некоторым внешним признакам:

1. Безразличие к происходящему. Человека не интересуют события окружающего мира. Он достаточно инертен и даже заторможен в обычном состоянии без употребления алкоголя. По наблюдению близких, даже небольшая порция алкоголя повышает жизненный интерес и делает человека активнее.
2. Нескрываемое желание употребить алкоголь.
3. Резкая смена настроения и приступы агрессивности, не имеющие под собой причины.
4. Учитывая постоянное похмелье, алкоголик почти никогда не бывает трезвым. Его легко распознать по внешнему виду: нарушения координации, беспричинное беспокойство, характерный алкогольный запах.
5. Злоупотребление алкоголя вызывает явные внешние изменения: желтизна глаз (белков), темная кожа, сильные внутренние боли: внутренние органы, суставы, мышцы.
6. Девальвация ценностей: становится не важным семья, карьера, здоровье. Часто потеря ценностных ориентиров может скрываться за философскими разговорами во время выпивки, хотя подобная ориентация, на самом деле, не имеет значения.

Алкогольная зависимость это не приговор, но повод задуматься о своей жизни и изменить её к лучшему.

Необходимо ставить вопрос об обследовании у нарколога, если вы сами, или ваши близкие, часто попадаете в следующие ситуации:

- для мотивирования к деятельности, нужно выпить;
- возникает реакция обиды на слова о том, что нужно снизить или прекратить употребление алкоголя;
- после выпивки требуется время на восстановление, причем вы замечаете, что его нужно больше;
- не контролируется доза алкоголя после начала выпивки;
- для достижения эффекта опьянения нужно увеличения дозы;
- имеются проблемы на работе и в быту, связанные с риском алкоголя;
- появляются пробелы в памяти;
- наблюдаете ухудшение здоровья.

Алкогольная зависимость – это беда для самого алкоголика, его семьи и коллег. При первых признаках развивающегося алкоголизма нужно обратиться к врачу или пройти обследование. Помните, что алкоголизм имеет страшные последствия для самого человека и его близких. Бороться с этой бедой также нужно общими усилиями.