

С 20 декабря по 29 декабря проходит городской декадник на тему: «Об алкогольной зависимости. Пути избавления»».

«Алкогольная зависимость. Пути избавления» памятка для населения

Алкоголизм – это коварная, поглощающая болезнь. Несмотря на наличие множества методов, направленных на борьбу с ней, она все больше прогрессирует. И число зависимых от нее людей возрастает с каждым днем. Лечение алкогольной зависимости – непростой путь. Чтобы пройти его до конца и получить желанный результат, прежде всего стоит осознать наличие болезни и собрать всю силу воли для ее искоренения.

ГЛАВНЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ИЗЛЕЧЕНИЮ

Алкоголизм относят к социальным болезням. В основе его возникновения – неспособность



человека самостоятельно справиться с жизненными трудностями, попытка скрыться от них, так и не разрешив ситуации.

Алкоголик с помощью спиртного пытается забыться, отвлечься от реальности, наивно полагая, что получит облегчение.

Лечение алкогольной зависимост и имеет печальную статистику. Далеко не каждый алкоголик освобождается от нее. Это связано с отсутствием у пациентов осознания своего патологического состояния. Большинство из них находится на принудительном лечении.

Принуждение к лечению – кардинально неправильный подход.

Пациент должен принять факт наличия болезни. В этом большую роль играет окружение человека. Родственники в спокойном, ненавязчивом ключе должны объяснять ему сложившуюся ситуацию, приводить рациональные доводы нелогичности его запоев.

Сразу стоит отметить, что скандалы, слезы, манипуляции и другие подобные ухищрения не действенны. Только объективные доказательства, разъяснения и примеры смогут зародить надежду.

При малейшем просветлении, когда у человека появляется желание пройти терапию, стоит, не откладывая, обращаться к специалисту. Такой положительный импульс слишком зыбок, и в любой момент может угаснуть. Незамедлительное обращение за профессиональной помощью позволит поддерживать его, стабилизируя и упрочняя.

САМОПОМОЩЬ

«Завязать» с алкоголем без профессиональной помощи довольно сложно. Но все-таки на первой стадии его развития, когда организм еще не испытывает физической зависимости, это возможно.

После того как человек принял факт того, что он алкоголик, действенным способом будет заявить об этом своему окружению. Необходимо проговорить это вслух.

Далее действует правило 10 метров. То есть в этом радиусе не должно быть спиртных напитков вообще. Из дома, соответственно, выносятся все их запасы. Придерживаясь этого правила, стоит избегать встреч с бывшими собутыльниками, а на приглашение в их компанию находить любые причины отказа: спешу домой, нужно ребенка из садика забрать и т.д.

Чтобы занять то время, которое раньше уходило на распитие спиртного, найдите занятие по душе. Не зря трудотерапия – один из лучших способов «выбить дурь из головы». То, о чем давно мечтали, хотели заниматься в жизни самое время превратить из фантазий в реальность. В качестве поощрения побалуйте себя небольшими презентиками. Это могут быть любимые вкусности или вещь, необходимая для новой деятельности.

Очень важно поддерживать правильный режим питания. Питаясь регулярно, употребляя здоровую, умеренно калорийную пищу, тяга к алкоголю заметно снизится. Ведь то чувство удовольствия, которое раньше приходило после распития спиртного, теперь приходит после чувства насыщения от вкусной и полезной пищи.

Еще один принцип – загрузить свой день, чтобы время на безделье оставалось минимум, но при этом, не доводя себя до перенапряжения. Важно больше находиться между людей, общаться, заводить новые, полезные знакомства. Ну и, конечно, заниматься спортом. Он улучшает кровообращение, насыщает организм кислородом, а через пот выводятся продукты интоксикации, накопленные в организме при употреблении спиртосодержащих напитков.

Вот пример того, как общественность помогла человеку обречь связь с алкоголем. Известный актер Мэтью Перри, один из героев сериала «Друзья», начал пить еще до начала съемок фильма. На съемочную площадку он зачастую приходил с похмелья. Все знали о пагубной привычке Перри. А избавиться ему от нее помогло стечение обстоятельств: в питейных заведениях ему просто перестали наливать. Бармены аргументировали это следующим: они прочли в прессе, что актеру нельзя выпивать!

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Случаи самоисцеления от алкоголизма – большая редкость. Чаще алкоголикам приходится пользоваться помощью профессионалов.

В настоящее время многие клиники предоставляют возможность избавиться от алкогольной зависимости. При этом для пациента создаются все условия, чтобы он чувствовал себя комфортно и без напряжения.

Обращаясь в наркологическую клинику, человеку, прежде всего, предстоит беседа с наркологом. В ходе нее специалист оценит степень зависимости. И, исходя из полученных данных, определит тактику лечения: стационар, полустационар или амбулаторно.

Стоит также отметить, что отдельные частные учреждения предоставляют такую услугу, как выезд нарколога на дом. В домашних условиях пациенту легче открыться специалисту и изложить столь деликатную проблему.

Врач определяет способ отказа пациента от алкоголя: постепенный или одномоментный.

Первый способ предполагает постепенное снижение дозы употребляемого спиртного. Плюсом такого метода является отсутствие абстинентного синдрома. Но он имеет и свой минус: вероятность того, что человек не выдержит и вернется к прежней жизни.

Резкий отказ от алкоголя более эффективен для излечения, но во время запоя он не употребляется. Для начала пациента выводят из этого состояния, и только потом полностью исключают все горячительные напитки.

В настоящее время разработано множество антиалкогольных программ, ускоренных и длительных. Короткая программа подходит для пациентов с легкой стадией зависимости. Длительность ее составляет около недели, а лечение основано на физиологическом лечении: дезинтоксикационной и физиотерапии.

Длительная программа рассчитана на несколько недель. Для нее разработана комплексная терапия, включающая медикаментозное лечение, психотерапию и реабилитационный период.

Многие специалисты основывают своего лечение на комплексном подходе. Терапия начинается с введения препаратов, уменьшающих тягу к алкоголю.

Алкогольная зависимость развивается по определенной цепочке, многократно повторяющейся. После приема спиртного напитка в организме человека вырабатывается дофамин, стимулирующий развитие чувства удовольствия. Когда его уровень постепенно снижается, чувство удовольствия проходит, и вновь появляется потребность в выпивке. Алкоголик опять принимает спиртное, опять провоцируя выработку эндорфина.

Определенная группа препаратов, к которым, например, относят Налтрексон, призвана разорвать этот порочный круг. Препарат блокирует опиоидные рецепторы, которые, возбуждаясь, вызывают ощущение удовольствия. При блокировке подобного чувства не возникает, и алкоголь не приносит прежнего удовлетворения.

После курса подобных медикаментозных средств пациенту назначается психотерапия. Она обучает методам самоконтроля, учит новым моделям поведения, помогает держать контроль над ситуацией, чтобы не сорваться.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!