



Алкогольная зависимость

ГУ «Луганский
республиканский
центр здоровья»
ЛНР

Что такое
алкогольная
зависимость?

Алкогольная зависимость – это такое поведение, при котором человек не может регулировать свои отношения со спиртным, и в контакте с алкоголем не контролирует ни количество выпитого, ни свое поведение при этом.



Опасности и
осложнения
алкогольной
зависимости

Основная опасность алкогольной зависимости – невозможность отказаться от употребления алкоголя, даже когда человек понимает, что последствия этого употребления могут быть для него разрушительными, вплоть до смертельного исхода.



Как понять,
есть ли у
человека
зависимость
от алкоголя?

Зависимость бывает двух видов: психическая и физическая:

О психической зависимости мы говорим, когда человека тянет выпить в непредназначенных для этого ситуациях, и он не в состоянии этому желанию противиться. Повод может быть любой. Желание выпить носит импульсивный или навязчивый характер. Если оно подавляется внутренними (самоконтроль) или внешними (семья, работа, социум) факторами, то лишь на время. При этом человек испытывает психологический дискомфорт: раздражение, беспокойство, тревогу, злость. Подавленное влечение к спиртному обязательно возобновляется через некоторое время и выражено еще сильнее.



Человек, зависимый от алкоголя, не может бросить пить сам. Даже серьезная опасность для здоровья остановит его лишь на время.

Физическая зависимость проявляется:

- ❖ Потребностью с каждым разом выпивать больше и больше для достижения определенного состояния. Это называется повышением устойчивости (толерантности) к алкоголю.
- ❖ Формированием похмельного синдрома: дрожание, тошнота, головная боль, сухость во рту, сердцебиение, скачки давления и т.д., возникающие на следующий после употребления день.
- ❖ Похмелье – результат отравления ацетальдегидом, образующимся в организме при употреблении спиртного.
- ❖ Необходимостью опохмеления для улучшения самочувствия: небольшая доза алкоголя облегчает состояние за счет временного повышения антиоксидантной активности печени. Но через 1-2 часа состояние вновь ухудшается.

3 факта,
связанные с
развитием
алкогольной
зависимости

Факт первый: алкоголь с низким градусом легко формирует зависимость. Все алкогольные напитки с низким градусом содержания при регулярном употреблении приучают организм к получению определенной дозы спиртного – это работающий способ незаметно превратиться в алкоголика.

Факт второй: любой алкоголь вызывает изменения. Употребление любых видов алкоголя независимо от его количества связано с изменениями, происходящими во внутренних органах, в том числе в мозге. Эти изменения могут проявиться не сразу.

Факт третий: генетика связана с развитием алкоголизма. При формировании алкогольной зависимости генетика определяет передачу не самой болезни, а повышенного риска ее возникновения.



Я  ЖИТЬ
ТРЕЗВО