

Понизить градус до нуля: как избавиться от алкогольной зависимости

В нашей культуре алкоголь для многих стал акселератором хорошего настроения и непременным атрибутом праздника. Однако стоит помнить о связанных с ним рисках для своего здоровья и вовремя выявить проблему. В этом поможет кампания «Ноль - лучший градус для жизни», которая доказывает: алкоголь может пустить жизнь по наклонной не в переносном, а в прямом смысле. О том, на какие симптомы стоит обратить особое внимание и как справиться с зависимостью, читайте в нашем материале.

Нулевая доза

Прежде всего, стоит помнить, что безопасной доли алкоголя не существует.

У человека, который страдает от алкоголизма, под ударом оказываются практически все органы и системы организма: сердце, сосуды, поджелудочная железа и даже кровь. Для вашего удобства мы подготовили инфографику с подробной информацией по этой теме.



Также не забывайте, что алкоголь пагубно влияет на внешний вид, особенно у женщин. «Алкоголь нарушает обмен веществ, что приводит к внешним изменениям: человек может, как сбросить вес, так и

сильно его набрать. Он пагубно воздействует на состояние кожи: цвет становится менее здоровым, сероватым, сама кожа начинает сохнуть. Белки глаз мутнеют, волосы секутся и выпадают. Ногти становятся ломкими, увеличивается количество заусенцев. Из-за того, что спиртное расширяет сосуды, лицо приобретает нездоровый красный румянец», – отметил профессор Брюн.

У тех, кто злоупотребляет алкоголем, появляется риск увидеть в зеркале так называемое «винное лицо».

Быть сильнее

Однако побороть алкоголизм вполне реально. Для этого необходимо помнить про несколько основных шагов.

Выявить зависимость. Иногда трудно самостоятельно заметить, что от алкоголя выработалась зависимость. Бокал-другой вина после работы или бутылка пива перед телевизором становятся частью дня. О нездоровом пристрастии к спиртным напиткам могут свидетельствовать раздражительность, набор веса, снижение либидо, желание выпить в одиночестве. Насторожитесь, если без алкоголя вечер теряет краски. Важно признать проблему.

Помните, что самый трудный шаг – первый. Конечно, мысль о том, чтобы бросить пить навсегда, может показаться категоричной. Подумайте над тем, чтобы отказаться от спиртного на пару месяцев и посмотреть, как изменится ваша жизнь.

Первое время может быть сложно, рассказать, что вы больше не пьете. Окружающие не всегда помогают – начинают реагировать с недоверием, уговаривать пропустить всего рюмочку, спрашивать, в чем причина. Твердо стоять на своей позиции нелегко, поэтому лучше просто избегать тех компаний, в которых пьют.

При отказе от алкоголя нужно скорректировать образ жизни. Например, если каждую пятницу вы ходили в бар и развлекались до утра, нужно найти новое занятие, которое нравится вам не меньше. Прогуляйтесь по парку, сходите в кино или театр. Хороший вариант — заняться физкультурой. Когда мы двигаемся, в мозге вырабатываются эндорфины, которые дарят чувство легкости и уменьшают стресс.

Отказаться от зависимости бывает очень непросто. Если вы не устояли перед бокалом вина, не расстраивайтесь и не ругайте себя. Это не значит, что теперь все потеряно и вы продолжите пить. Люди не идеальны — важно учесть свою ошибку и идти к цели дальше. Вы уже нашли в себе силы признать проблему и начали менять свою жизнь — будьте терпеливы и учитесь любить себя.

Куда обратиться?

Важно знать, куда обратиться за профессиональной помощью. Каждый человек должен знать и понимать, как на его организм влияет алкоголь, а для этого необходимо посетить [Центр здоровья](#), где врачи подробно расскажут злоупотребляете ли вы, а также как снизить потребление алкоголя или отказаться от других вредных привычек. Все адреса таких центров вы найдете на официальном портале Минздрава России о здоровом образе жизни takzdorovo.ru.

Нацпроект «[Демография](#)» поможет справиться с зависимостью. Для бесплатного получения медпомощи при алкогольной зависимости обратитесь в государственный наркологический диспансер. Кроме того, проверить, насколько пострадало здоровье из-за злоупотребления алкоголем, и получить рекомендации по здоровому образу жизни можно по телефону горячей линии 8 800 200 0 200.