Отказ от спиртного и свободная от алкоголя жизнь –

первый шаг на пути к излечению от алкоголизма

Алкогольная зависимость – одна из самых распространенных напастей современного мира. Она становится причинной разрушения семьей и деградации личности. Алкоголизация традиционно передается из поколения в поколение. Алкогольная зависимость развивается постепенно, порой незаметно для пациента и его ближайшего окружения. К сожалению, от алкоголизма не застрахован никто. С медицинской точки зрения, алкоголизм - это болезнь, характеризующаяся, прежде всего болезненным влечением к алкоголю, употребление которого приводит к серьезным психическим и физическим расстройствам, нарушающим межличностные и общественные отношения. Люди, злоупотребляющие алкоголем, обычно систематически принимают большие дозы спиртного и полагают, что это помогает им избавиться от беспокоящих проблем. Со временем пьянство начинает оказывать влияние на социальное поведение таких людей, их мыслительные способности, на отношение к работе. Они часто ссорятся с членами своих семей, друзьями, прогуливают работу и даже теряют ее. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Если вы пытаетесь решать свои проблемы с помощью алкоголя или просто употребляете алкоголь ежедневно, следует задуматься о своем состоянии.

Если вы решили бороться со своей пагубной привычкой, старайтесь следовать следующим советам:

- сокращайте время, которое вы проводите с пьющими людьми. Избегайте того места и той компании, в которой вы обычно выпиваете;  
- воздерживайтесь от приема алкоголя, если в вашей семье кто-то страдал от алкоголизма;  
- не используйте алкоголь как средство ухода от проблем. Если у вас трудности дома или на работе, поговорите с другом, родственником;

- остерегайтесь раздражения и обид;

- обратитесь за профессиональной помощью;

Перестать быть алкоголиком – задача очень трудная. Бросить пить при помощи врачей наркологов под силу многим. Помочь в этом нелегком занятии может и общество Анонимных Алкоголиков.

Анонимные Алкоголики - это обычное общество людей, призванное помогать друг другу в достижении и удержании трезвого образа жизни. Во время встреч участники обсуждают текущие дела, возникающие проблемы, помогают друг другу советами, делятся опытом. проводится по 12 шаговой программе.

Собрание членов общество происходят еженедельно. По субботам в 15.00 проводятся встречи, по адресу с. Майма, ул. Ленина, 8а. тел: 8 983 580 19 07.

Медицинский психолог

БУЗ РА «Психиатрическая больница»

Бабакова Андриана Николаевна