**ОПРАВДАНИЯ АЛКОГОЛИКА**

Когда речь заходит о злоупотреблении алкоголем, почти у каждого пьющего человека находится свое оправдание. Но если посмотреть глубже, за каждым поводом выпить видна более глубокая проблема, с которой и стоит иметь дело.

**Оправдание первое: «Я пью, потому что в нашей стране все пьют, а на трезвенников смотрят с подозрением».**

Это целая система самооправдания пьянства, которая обычно свидетельствует о сильном влечении к алкоголю, которое уже развилось у человека.

Но, как показывает практика, на самом деле в нашей стране отношение к пьянству всегда было негативным. И вряд ли где-то, кроме пьяной компании, на трезвого человека могут посмотреть с осуждением.

Далеко не все наши соотечественники стали алкоголиками, несмотря на «традиции», а значит, если человек беспокоится о своем здоровье и благополучии близких, он не попытается стать «как все».

Не поможет алкоголь и удержать близкого человека или стать «своим» в компании. Как только попойка закончится, вы снова окажетесь в окружении совершенно чужих людей.

**Оправдание второе: «Пиво – это уникальный продукт, который нечем заменить, в нем много полезных веществ и витаминов».**

Начнем с того, что пиво - алкогольный напиток, который обычно пьется не рюмками, а литрами. И если пересчитать количество выпиваемого пива на крепкие спиртные напитки, обычно получается внушительная доза.

Во-вторых, при употреблении пива увеличивается масса циркулирующей в организме жидкости, из-за чего сердцу приходится трудно. В результате его размер увеличивается, а способность сокращаться и нормально качать кровь снижается, и развивается так называемое бычье, или пивное сердце.

Кстати, в пиве нет витаминов, как думают некоторые. Зато при злоупотреблении пивом развивается токсическое поражение печени, как при водочном алкоголизме. Ну и массу тела оно контролировать совсем не помогает.

**Оправдание третье: «Я пью, потому что мне скучно».**

Давайте подумаем, правильно ли понимается значение слова «скука»? Любой человек может изменить свои увлечения – отказаться от неинтересных, найти более привлекательные.

А вот если человек продолжает заниматься неинтересным ему делом, испытывает тоску и скуку и не хочет ничего менять, речь можно вести о развивающейся депрессии, которую у нас традиционно пытаются заглушить алкоголем. Поэтому причина скуки путается со следствием.

Если алкоголем «лечат» скуку – это серьезный повод для обращения за помощью к психологу, психотерапевту или психиатру.

**Оправдание четвертое: «У меня проблемы, я борюсь алкоголем со стрессом».**

Обычно все получается наоборот – проблемы появляются тогда, когда человек перестает контролировать употребление алкоголя. Но вместо того, чтобы вовремя остановиться, он продолжает злоупотреблять под благовидным предлогом тяжелой жизни.

В таком случае регулярная выпивка сначала занимает место причины жизненных проблем, а затем следствия, и так развивается замкнутый круг, который толкает человека на самое дно. Основное правило борьбы с этой проблемой – остановиться и попробовать разобраться с проблемами на трезвую голову.

**Оправдание пятое: «Это самый дешевый способ расслабиться и получить удовольствие от жизни».**

На самом деле – это далеко не самый дешевый способ жить с удовольствием. Например, занятия в течение месяца в фитнес-клубе или в секции единоборств обойдутся дешевле, чем запас алкоголя на тот же срок, и это не трудно подсчитать. Зато результат увеличения физической активности окажется гораздо заметнее, чем сомнительные «расслабления» при помощи алкоголя.

Вы не только улучшите физическую форму, но и научитесь разгружать мозг, снимать стресс, получать естественное удовольствие, нагружая мышцы. Попробуйте изменить стиль жизни хотя бы один раз – все познается в сравнении.

Есть и еще один «важный» повод употреблять алкоголь – «расслабление» по выходным. Семейные обеды с бутылочкой, походы в гараж с пивом, посиделки на кухне с ликерами. Иногда дело заканчивается серьезными алкогольными отравлениями к концу выходных.

В данном случае речь идет даже не об алкогольной зависимости – ведь люди легко удерживаются от выпивки всю рабочую неделю. Достаточно просто изменить стереотип поведения в выходной день и найти новый способ отдохнуть и расслабиться всей семьей.

И это вполне возможно – просто каждому члену семьи надо побороть лень и сделать решительный шаг, который не только поможет решить вопрос здорового досуга, но и улучшит микроклимат в семье.