**Алкоголизм** – это хроническое заболевание, характеризующееся зависимостью организма от поступления в него спиртных напитков, которое может длиться годами и даже десятилетиями. Страдающие им люди фактически одержимы алкоголем и не могут контролировать количество употребляемого, даже если это вызывает серьезные проблемы дома или на работе.

**Если близкий зависим от алкоголя**
Обнаружили у близкого человека признаки алкоголизма? Это повод для [серьезного разговора](http://www.takzdorovo.ru/privychki/sovety/kak-razgovarivat-s-alkogolikom/%22%20%5Ct%20%22http%3A//xn--b1adci3aiamdp5b8eub.xn--80abvgahogpku8bxe.xn--p1ai/faktory-riska/_blank). Помните, что бессмысленно разговаривать с зависимым человеком, когда он находится в состоянии опьянения и в похмелье. Строить разговор с зависимым человеком и подобрать убедительные аргументы, которые заставят его [начать лечение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/brosaem-pit-i-kurit/kak-lechat-zavisimost-ot-alkogolya-i-tabaka/%22%20%5Ct%20%22http%3A//xn--b1adci3aiamdp5b8eub.xn--80abvgahogpku8bxe.xn--p1ai/faktory-riska/_blank), можно научиться в [специальных группах для семей зависимых](http://www.takzdorovo.ru/privychki/sovety/gde-iskat-pomoshh/%22%20%5Ct%20%22http%3A//xn--b1adci3aiamdp5b8eub.xn--80abvgahogpku8bxe.xn--p1ai/faktory-riska/_blank). Существует миф о том, что [употребление умеренного](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/bokal-vina/%22%20%5Ct%20%22http%3A//xn--b1adci3aiamdp5b8eub.xn--80abvgahogpku8bxe.xn--p1ai/faktory-riska/_blank) количества спиртных напитков не вызывает серьезных физических и психологических проблем и даже полезно для здоровья. Но нередко даже умеренная выпивка заканчивается развитием алкоголизма.

**Стадии алкоголизма**

Продром. Его называют «нулевой стадией» алкоголизма или бытовым пьянством. Характеризуется ситуативным употреблением спиртных напитков, которое редко заканчивается тяжелыми последствиями. На этой стадии человек способен спокойно обходиться без выпивки и прекратить употребление алкоголя на любой срок. Но если он выпивает ежедневно, через полгода - год у него может начаться развитие алкоголизма

Первая стадия алкоголизма. Желание выпить становится труднопреодолимым, человек перестает контролировать количество выпитого. Обычно на этой стадии исчезает критичность к своему состоянию и появляется тенденция объяснять свое пьянство внешними причинами

На второй стадии у человека регулярно появляется [абстинентный синдром](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/alkogolnyj-abstinentnyj-sindrom/%22%20%5Ct%20%22http%3A//xn--b1adci3aiamdp5b8eub.xn--80abvgahogpku8bxe.xn--p1ai/faktory-riska/_blank) и снижается толерантность к спиртному. Влечение к спиртному становится неконтролируемым, а поведение человека непредсказуемым и опасным для окружающих

Третья стадия алкоголизма характеризуется практически [ежедневным потреблением алкоголя](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/zapoj/%22%20%5Ct%20%22http%3A//xn--b1adci3aiamdp5b8eub.xn--80abvgahogpku8bxe.xn--p1ai/faktory-riska/_blank). Человек постепенно деградирует, изменения в его психике становятся необратимыми, все чаще появляются галлюцинации и алкогольные психозы. Также необратимы и нарушения в работе внутренних органов – появляются цирроз печени и алкогольный гепатит

**Симптомы алкоголизма**

Как правило, алкоголики отрицают наличие у них зависимости от спиртного. Но по некоторым признакам ее можно определить:

Выпивка в одиночестве

Попытка скрыть факт употребления алкоголя

Невозможность контролировать количество выпитого

Провалы в [памяти](http://www.takzdorovo.ru/privychki/spirtnoe-zastavlyaet-zabyvat/%22%20%5Ct%20%22http%3A//xn--b1adci3aiamdp5b8eub.xn--80abvgahogpku8bxe.xn--p1ai/faktory-riska/_blank)

Создание ритуалов принятия алкоголя: до или во время еды, после работы, по пятницам и т.п. Крайняя раздражительность, если эти ритуалы нарушаются

Потеря жизненных интересов, увлечений

Появление регулярного желания выпить

Чувство раздражительности, когда алкоголь недоступен или может оказаться недоступным

Наличие «заначек» алкоголя в самых неожиданных местах

Принятие больших доз алкоголя, чтобы «почувствовать себя хорошо»

Наличие проблем во взаимоотношениях с другими, усугубляющихся в состоянии опьянения

Проблемы с законом: задержания, приводы в вытрезвитель

Проблемы на работе: неспособность хорошо выполнять свою работу из-за похмелья, прогулы, приход на работу в нетрезвом виде

Растрата денежных средств, предназначенных на другие цели, на алкоголь

Возрастание дозы алкоголя, требуемой для наступления эффекта опьянения

Тошнота, потливость, дрожь при невозможности выпить

**Что вызывает алкогольную зависимость?**

Регулярное употребление спиртных напитков нарушает в мозге баланс нейрогормона гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), который управляет импульсивностью. А также глутамата, стимулирующего работу нервной системы. Также алкоголь стимулирует выработку дофамина - гормона удовольствия. И его повышенный уровень делает употребление алкоголя приятным процессом.

Через некоторое время процесс выработки этих химических веществ в мозге нарушается, и человеку требуется алкоголь не только для того, чтобы чувствовать себя хорошо, но и чтобы не чувствовать себя плохо в условиях недостатка нейрогормонов, отвечающих за хорошее настроение.

Развитие алкоголизма - постепенный процесс, который может длиться от нескольких лет до десятилетий. Но люди с высокими факторами риска становятся алкоголиками за несколько месяцев.

**Как лечится алкоголизм?**

Первый шаг к [лечению](http://www.takzdorovo.ru/privychki/brosaem-pit-i-kurit/kak-lechat-zavisimost-ot-alkogolya-i-tabaka/%22%20%5Ct%20%22http%3A//xn--b1adci3aiamdp5b8eub.xn--80abvgahogpku8bxe.xn--p1ai/faktory-riska/_blank) для алкоголика - признание того, что у него есть проблема зависимости от алкоголя. Следующий шаг - получение помощи в государственном или частном учреждении, специализирующемся на лечении алкоголизма.