21 ЯНВАРЯ — ДЕНЬ АЛКОГОЛЬНОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ

Я не пьяный! Просто выпивший…

Как не стать алкоголиком и что делать, если диагноза избежать не удалось

Наталья ПАВЛОВА

Позади — продолжительные новогодние праздники, которые многие люди активно отмечали, употребляя алкогольные напитки. И приходили в себя наверняка по-разному, в зависимости от объема выпитого и изначального физического состояния: кто-то — легко и быстро, кто-то — тяжело и долго. Повезло лишь тем, кто воздержался от алкоголя, понимая, какой вред он наносит организму, едва ли не каждому органу.

Безопасная доза алкоголя для организма человека — это **0**

Алкогольная продукция в своей основе содержит **этиловый спирт**, который **относится к нейротоксическим ядам**. Следовательно, безопасного количества ядовитого вещества для организма при приеме внутрь быть не может. Даже минимальное количество алкоголя оказывает токсическое действие на живую клетку. При регулярном приеме внутрь страдают все органы и системы, особенно — клетки головного мозга.



В рабочий ритм — после праздников

Главный внештатный специалист психиатр-нарколог Минздрава Свердловской области Олег ЗАБРОДИН рассказал уральцам, как помочь восстановиться после застолий.



— Какие продукты следует включать в рацион, чтобы нивелировать последствия употребления спиртного, а какие исключить?

— На самом деле есть только один действенный метод минимизации негативных последствий застолья — это сокращение количества выпитого алкоголя.

— Существует мнение, что после длительного употребления спиртных напитков можно восстановиться, употребляя слабоалкогольные напитки (опохмеляться). Так ли это?

— Если человек опохмеляется, это симптом хронического психического заболевания — алкогольной зависимости. В норме, если вы накануне злоупотребили алкоголем, опохмеляться категорически нельзя.

— Как самостоятельно вывести алкогольные токсины из организма? Есть какие-то доступные лекарства или народные средства?

— Самостоятельно для детоксикации организма лекарственные препараты применять нельзя. Даже безобидный активированный уголь может при определённых условиях маскировать проблему, которая назревает в организме, поэтому употреблять его для профилактики я бы не рекомендовал. Необходимо соблюдать питьевой режим для безопасного и наиболее естественного вывода токсинов. Популярный в народе огуречный рассол содержит огромное количество микроэлементов, которые способствуют детоксикации организма в совокупности с прогулками на свежем воздухе и качественным сном.

— В каких случаях нужно немедленно обращаться к врачу?

— На первом месте стоят все состояния, связанные с нарушением сознания, явления психоза, связанные с употреблением алкоголя, эпилептические припадки, которые являются самым распространённым осложнением передозировки спиртного. Во всех этих случаях необходимо незамедлительно обратиться к врачу или вызывать скорую медицинскую помощь.

— Наличие каких веществ необходимо восполнить в организме после употребления спиртного? Как это можно сделать? И чем поддержать организм для скорейшей адаптации к рабочем будням?

— От передозировки спиртного в первую очередь страдает сердечно-сосудистая система организма, для которой очень важны такие микроэлементы, как калий и магний. Эти компоненты можно восполнить, употребляя в пищу продукты, богатые белком и витамином В1, — мясо и рыбу, а также клетчаткой — овощи и фрукты.

Что касается безболезненного возвращения к работе после праздников, то придерживайтесь правильного питания, будьте активными, включите в распорядок дня адекватные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе и полноценно отдыхайте. Это поможет организму восполнить ресурс энергии для трудовых будней.

Если нужна помощь

Обстоятельства могут сложиться таким образом, что тот или иной человек становится зависимым от алкоголя: вновь и вновь «лечит» спиртным похмельный синдром, не может продолжительное время оставаться трезвым (руки сами тянутся к рюмке), видит жизнь в красках только в состоянии алкогольного опьянения.

Безусловно, диагноз «алкоголизм» может поставить только врач-нарколог. Но проблема в том, что человек, если и обнаруживает у себя признаки заболевания, редко признает себя больным. А потому визит к врачу происходит в крайнем случае, в период обострения, когда без медицинской помощи уже не обойтись.

Нарколог прокапает, выведет из запоя, поставит на ноги. Но восстанавливать необходимо не только физическое состояние, но и психическое, на что требуется время и, главное, желание зависимого человека. В этом плане не переоценить деятельность **сообщества «Анонимные алкоголики» (АА)**, помогающего больным людям по всей стране, включая Свердловскую область, учиться жить трезво. **Есть такая группа и в Невьянске**. Инициативу его создания в нашем городе год назад взяла в свои руки Ирина, не понаслышке знающая проблему зависимости от алкоголя.

…В Невьянск Ирина вместе с мужем приехала больше 20 лет назад. Оба нашли хорошую работу, обзавелись собственным жильем, хозяйством. «Дом — полная чаша» — так говорили об их семье. Алкоголь в их жизнь пришел постепенно. Сначала, как и многие, выпивали по праздникам, потом — чаще, при каждой встрече с друзьями. Не успели оглянуться, как распитие спиртных напитков стало очень частой традицией в их доме. Муж Ирины начал болеть, а потом его не стало. Только сейчас женщина понимает, что, какую бы причину смерти ни ставили бы медики, первопричиной был именно алкоголь.

Прошло месяцы, годы. Но Ирина никак не могла прийти в себя после смерти супруга, перестала видеть смысл жизни без него. Из депрессивного состояния на некоторое время помогал выйти алкоголь, и женщина быстро пристрастилась к нему. Алкоголиком она себя не считала, была уверена, что в любой момент сможет остановиться. Осознание пришло тогда, когда однажды она не смогла, как раньше, самостоятельно выйти из запоя. Нашла в себе силы **обратиться к специалисту Невьянской ЦРБ Галине Бутяевой.** Опытный врач-нарколог помогла: привела в норму физическое состояние Ирины и, по сути, указала путь дальнейших действий, направленных на восстановление психического состояния и душевного равновесия.

Следуя рекомендациям врача, Ирина, в очередной раз впав в депрессивное состояние из-за внутренней борьбы с желанием выпить спиртное, зашла на сайт **сообщества «Анонимные алкоголики»** (**aa-ekb.ru**), увидела **ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ (8-912-659-36-04)**, набралась смелости и позвонила. Как признается, особой помощи по ту сторону трубки не ждала. Ошибалась. Получила не то чтобы консультацию, скорее, искреннюю беседу с человеком, знакомым с проблемой.

Потом были онлайн-встречи в группе АА, в ходе которых Ирина поняла, что таких, как она, немало, и что им общение друг с другом, занятия по **программе «12 шагов»** действительно помогают держаться, не сорваться и жить трезвой жизнью.

Благодаря сообществу АА Ирина сумела вернуть вкус трезвой жизни, вновь научилась видеть ее прелести, радоваться мелочам. Главное — поборола терзавшую ее тягу к алкоголю. И еще поняла: ей удалось остановиться, можно сказать, посчастливилось, а ее мужу десять лет назад — нет. Алкоголизм — болезнь прогрессирующая, рецидивирующая, хроническая, смертельная — погубит еще многих людей, тех, кто не сможет взять себя в руки, признать себя больным и обратиться к врачу. Именно тогда в голову Ирины, к тому времени уже получившей достаточный опыт в обществе АА, пришла мысль о создании группы в Невьянске.

Первая встреча участников **невьянской группы АА с названием «Сегодня»** прошла в январе 2023 года в выделенном руководством Невьянской ЦРБ кабинете наркологии №105. Продолжаются они и сегодня, **каждую субботу, в 13 часов**.

В процессе активной работы по программе «12 шагов» и непринужденного общения участники делятся своими историями, обсуждают их и тем самым помогают друг другу преодолеть тягу к спиртному. Как итог — учатся жить трезвой жизнью, возвращают семьи, когда-то потерянные из-за алкоголизма, восстанавливают добрые, здоровые отношения с окружающими людьми.

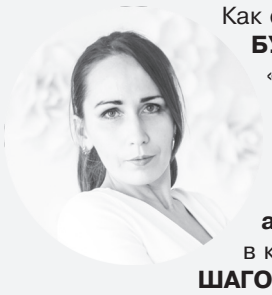
— Участником содружества «Сегодня» может стать любой человек, — говорит **ИРИНА,** — причем, не только алкоголик, признающий или не признающий заболевание, но и тот, кто замечает за собой, что стал употреблять больше или чаще, чем хотелось бы. Наши встречи ни к чему не обязывают участников, они анонимны и абсолютно бесплатны.

Каждый, кто заинтересовался, но сомневается, стоит ли приходить, может позвонить по номеру телефона 8-950-55-44-813 и получить ответы на возникшие вопросы.

На сегодняшний день на учете врача-нарколога с диагнозом «алкоголизм» состоит **402 жителя Невьянского городского округа**:

331 мужчина **71 женщина**

Основную часть пациентов специалиста составляют невьянцы среднего возраста:
от 20 до 39 лет — **214** человек
от 40 до 59 лет — **177**
старше 60 лет — **11**



Как отмечает врач-нарколог Невьянской ЦРБ **Галина БУТЯЕВА**, статистические данные достаточно «подвижные»: кто-то снимается с учета вследствие продолжительной ремиссии, кто-то ставится на него в связи с выявленными признаками заболевания. Каждому пациенту специалист настоятельно **рекомендует стать участником невьянской группы анонимных алкоголиков «Сегодня»**, в которых практикуются занятия по ПРОГРАММЕ **«12 ШАГОВ»**.