**Тематическая лекция**

**О вреде алкоголизма**

**Стадии алкоголизма**

Алкоголизм как заболевание появляется не в один день, он развивается постепенно. Поэтому наркологи ставят диагноз не по одному симптому, а рассматривая их в совокупности. Человек, который вчера еще был просто бытовым «пьяницей», на следующее утро не может проснуться алкоголиком.

Переход от бытового употребления спиртного к болезни под названием алкоголизм происходит постепенно, один симптом влечет за собой развитие следующего и так далее, стадии развития алкоголизма сменяют друг друга.

Начальная стадия алкоголизма  не дает в точности определить – это бытовое [пьянство](http://prozavisimost.ru/alkogolizm/vyvedenie-iz-zapoya-sposoby-trudnosti-lechenie.html) или алкоголизм, потому что человек преуменьшает или вовсе скрывает свое пристрастие к спиртному. Это тоже  является симптомом, носящим название диссимуляции. Она является не просто лживостью, хотя эта черта присуща алкоголикам, а сигнализирует об изменении личности человека под действием алкоголя. Эта лживость имеет узкое направление – больной утаивает именно те факты, которые каким-либо образом касаются пьянства, пусть даже без выгоды для себя.

**Какие факты обычно скрывают больные, зависящие от алкоголя?**

1. Дозы и частоту употребления спиртного алкоголика, значительно преуменьшающего количество выпитого, ничуть не смущает несоответствие его слов действительности. Он даже не задумывается о том, что реальное положение вещей легко проверить и опровергнуть.
2. Наличие тяги к алкоголю. Зависимые люди диссимулируют свое влечение к алкоголю.
3. Отрицание утраты контроля меры выпитого. Алкоголик понимает, что этот факт свидетельствует об алкоголизме, поэтому всячески его скрывает. Даже при регулярных передозировках спиртного и случаях тяжелейшего опьянения алкоголик утверждает, что знает меру и не бывает пьяным.

Один лишь симптом, свидетельствующий о наличии алкоголизма, больные не считают нужным скрывать – утрату рвотного рефлекса. А диагностическое значение его является очень важным. Как и при других заболеваниях, [симптомы алкоголизма](http://prozavisimost.ru/alkogolizm-simptomy.html) меняются по мере развития болезни. Наркологи выделяют три стадии алкоголизма, последовательно переходящие друг в друга.

**Первая стадия алкоголизма**

Первым и наиболее характерным признаком первой стадии алкоголизма является утрата человеком рвотного рефлекса. В начале своего питейного опыта человек, выпивший больше своей индивидуальной нормы, обязательно будет рвать. Если опыт пьянства достаточно велик, этот рефлекс, защищающий организм от передозировки алкоголем, не срабатывает. В результате происходит «перебор» алкоголя, приводящий к сильному опьянению с частичными провалами в памяти.

Такие провалы,  с большим трудом восстанавливаемые памятью, в наркологии носят название «палимпсест» и являются *вторым* симптомом, характерным для первой стадии алкоголизма.

Третий симптом, которым определяется 1 стадия алкоголизма, это – регулярность употребления спиртного – до 2-3 раз в неделю. Причем, отвращение к спиртному на второй день после сильного опьянения не возникает. В связи с этим у больного появляется способность пьянствовать дальше – несколько дней подряд.

Четвертый симптом – увеличение переносимости спиртного (толерантности). Если в прошлом для опьянения человеку достаточно было  100 г крепкого алкоголя, то теперь его требуется в 3-4 раза больше. На этом этапе происходит формирование психической зависимости от алкоголя. Она выражается в следующих изменениях переживаний, чувств и поведения человека:

* больного время от времени посещают приятные воспоминания о состоянии опьянения и связанных с ним событиях, у него часто появляются мысли о спиртном;
* человек начинает искать повод для выпивки, в его голове идет борьба – пить или не пить? При общении с другими людьми алкоголик непроизвольно затрагивает тему спиртных напитков, представляя себя их знатоком;
* алкоголик оправдывает нелепость поведения пьяных людей и, в частности, свое поведение состоянием опьянения;
* в предвкушении употребления спиртного у зависимого от алкоголя человека заметно поднимается настроение, он становится более оживленным;
* из-за своей психической зависимости от алкоголя человек испытывает настоящее удовлетворение только от опьянения, остальное становится для него малозначимым;
* появляются конфликты на работе и в семье пьющего человека из-за частого состояния опьянения. Человек становится ожесточенным к своим близким, считая их придирки необоснованными, потому что он считает, что пьет не больше других.

Как следствие психической зависимости от алкоголя у человека ухудшается состояние здоровья, даже в трезвом состоянии он чувствует ухудшение самочувствия. Работоспособность заметно снижается, появляется раздражительность. Так выглядит алкоголизм на своей первой стадии.

**Вторая стадия алкоголизма**

На второй стадии заболевания человек частично осознает свою психологическую зависимость от спиртного и пытается не пить, что ему практически не удается. На этой стадии больной в состоянии умеренного опьянения проявляет максимальную работоспособность. Устойчивость к алкоголю постепенно растет и достигает предела, который индивидуален для каждого человека. Причем доза спиртного, которая необходима для опьянения, превышает среднефизиологическую для здорового человека в 6-10 раз.

Пьянство на этой стадии становится постоянным, то есть, на языке медиков, носит псевдозапойный характер. Больной пьет несколько дней подряд, делая небольшие перерывы для работы. Засыпание без алкоголя на этой стадии часто бывает затрудненным.

Провалы в памяти становятся более сильными. Больной забывает значительную часть или полностью все обстоятельства своего опьянения. В большей мере забывается то, что связано с нелепым поведением самого алкоголика и его отрицательными эмоциями.

К психической зависимости от алкоголя на этой стадии добавляется физическая. В связи с этим теряется контроль над количеством выпитого и человек настолько перебирает со спиртным, что утром следующего дня даже чувствует [похмелье](http://prozavisimost.ru/kak-izbavitsya-ot-poxmelya.html). Но его природа довольно сложная – это выражение и психической, и энергетической зависимостей от алкоголя, и проявление [алкогольного отравления](http://prozavisimost.ru/otravlenie-alkogolem-priznaki-simptomy-lechenie.html).

**Третья стадия алкоголизма**

Так как 3 стадия алкоголизма чревата смертью больного, она является последней стадией заболевания. Смерть алкоголика может произойти от [белой горячки](http://prozavisimost.ru/alkogolnyj-delirij-belaya-goryachka.html) (алкогольного делирия) или от сердечнососудистой недостаточности. Если смерть и не наступает, то приходит  психическая, физическая и социальная деградация. Грубость, цинизм, безудержная злоба, агрессия являются обычными чертами для алкоголиков на последней стадии заболевания.

Похмельный синдром [(алкогольная абстиненция](http://prozavisimost.ru/abstinentnyj-sindrom-simptomy-lechenie.html)) на третьей стадии гораздо тяжелее, чем предыдущей.  Для 3-ей стадии характерно снижение толерантности к алкоголю. Больной пьянеет от меньшей и меньшей дозы алкоголя. Псевдозапои сменяются истинными запоями. Больной человек теряет аппетит и сильно худеет. На третье стадии алкоголизма у больных серьезно повреждены мозг, сердце, печень и почки. Практически пропадают все жизненные интересы, даже опьянение не дает былых приятных ощущений. Еще быстрее происходит морально-нравственная деградация больного, и он приходит к печальному финишу своей жизни…

Прогноз для таких больных неблагоприятный. На третьей стадии алкоголизма очень высока смертность. К летальному исходу приводят прогрессирующее истощение всех органов и систем из-за множественных заболеваний и тяжелых депрессий. Среди алкоголиков также нередки суициды.

Узнать, на какой стадии алкоголизма находится ваш родственник или близкий человек, поможет специальный тест (*bsuir.by, страница социально-педагогической и психологической службы; рубрика «Рекомендации психологов/ В помощь сотрудникам, преподавателям и кураторам»*). Ответы на его вопросы помогут также определить, является ли пьянство человека бытовым или же оно уже перешло в алкоголизм.

[Пивной алкоголизм](http://prozavisimost.ru/pivnoj-alkogolizm-priznaki-simptomy-posledstviya.html) имеет те же стадии, что и водочный, так как является зависимостью от алкоголя.

**Свойства алкоголя,  наиболее значимые для пьющего человека**

[Почему люди употребляют спиртное](http://prozavisimost.ru/pochemu-lyudi-pyut.html)? Чем привлекает их состояние опьянения? Существуют два основных свойства алкоголя, обладающих высокой значимостью для пьющих людей:

1. способность алкоголя вызывать эйфорию и поднимать настроение;
2. транквилизирующие свойства алкоголя – его способность устранять стрессы, страхи, навязчивые идеи и вызывать безмятежное настроение.

**Различают четыре стадии алкогольного опьянения**

*1. Легкое опьянение.*

Характеризуется приятным ощущением тепла, мышечным расслаблением и физическим комфортом. Повышается настроение, человек становится довольным собой и окружающими. Действительность, прошлое и будущее он видит в розовых тонах. Негативные события прошлого и настоящего утрачивают свою значимость, а позитивные, наоборот – становятся преувеличенными. Легкий смех переходит в громкий хохот, знакомый кажется настоящим другом и т. д. Появляется хвастовство и позерство. У человека появляется желание «излить душу» первому встречному, он становится излишне откровенным, а порой назойливым и даже бестактным. Он кажется себе ловким и остроумным, тогда как окружающие видят его неуклюжесть и развязность.

*2. Среднее опьянение.*

В настроении выпившего человека появляются колебания. Признания в любви могут резко перейти в циничную брань. Для этой стадии опьянения характерен вопрос пьяного: «Ты меня уважаешь?», причем задан он может быть с разными оттенками интонации – от чисто вопросительной до угрожающей. Поведение пьяного становится непредсказуемым. Он начинает представлять опасность для себя и окружающих. Чувство боли притупляется, как и осознание опасности. Уменьшается и даже полностью пропадает инстинкт самосохранения. Точные движения даются пьяному с большим трудом.

*3. Сильное опьянение.*

Речь пьяного становится смазанной, он долго не может подобать слова и говорит очень медленно. Движения приобретают размашистость, походка становится шаткой. Человек говорит очень громко, в то время как слух его заметно снижается. Растормаживается сексуальное влечение. Затем психическое возбуждение и веселость сменяются вялостью и сонливостью. Пьяный может уснуть в любом месте и при любой температуре окружающей среды.

*4. Тяжелое опьянение.*

Приводит к грубым неврологическим расстройствам, доходящим до поражения глубоких отделов центральной нервной системы. Человек может впасть не только в глубочайший сон, но и в алкогольную кому. При этом нарушаются сердечный ритм, дыхание, возможны [эпилептические припадки](http://prozavisimost.ru/alkogolnaya-epilepsiya.html) и самопроизвольные опорожнения кишечника и мочевого пузыря. Человек может погибнуть от удушья рвотным массами, переохлаждения или несчастного случая. Для тяжелого опьянения характерна полная амнезия.

**Пивной алкоголизм**

Вопреки мнению многих людей о том, что пиво – безвредный слабоалкогольный напиток, ученые утверждают, что это совсем не так. Специалисты, изучающие проблему алкоголизма, говорят о неправильности разделения спиртных напитков по степени их вредности, потому что среди них нет безвредных.

Реклама, навязываемая обществу производителями пива, направлена на увеличение продаж, поэтому твердит, что пиво – слабоалкогольный, и поэтому безвредный, и даже полезный напиток. И это притом, что содержание алкоголя в некоторых сортах пива достигает 14%, практически как в спиртосодержащих винах. Напомним, что в советские времена крепость пива была 1,5-2,8%.

О том, что пивной алкоголизм является заболеванием, известно давно, но многие считают его не таким серьезным, как водочный или винный. А ведь последствия пивного алкоголизма гораздо разрушительнее для организма.

Англичане, пытаясь в XIX веке бороться с алкоголизмом, попытались максимально заменить крепкие алкогольные напитки пивом, но это нововведение привело к еще большему распространению пьянства. Канцлер Германии Бисмарк  в свое время заметил, что пиво делает людей ленивыми, глупыми и сексуально бессильными.

**От пива страдает сердце**

Пивной алкоголизм имеет серьезные последствия для здоровья. Так, чрезмерное увлечение пивом приводит к неполадкам в работе сердца. Немецкий профессор Болингер даже назвал «баварским пивным сердцем» главный орган человека, злоупотребляющего пивом. Такое сердце имеет утолщенные стенки, расширенные полости, некрозы в сердечной мышце, уменьшенные митохондрии. Такие изменения вызывает кобальт, присутствующий в пиве как стабилизатор пены. У больших любителей пива содержание этого токсина в сердечной мышце в 10 раз выше нормы. Кроме сердца, кобальт пагубно воздействует на пищевод и желудок, вызывая в них воспалительные процессы.

Не только кобальт вредит здоровью любителей пенистого напитка, отрицательно действует на работу сердца и большое количество пива как жидкости вообще, а также его насыщенность углекислым газом. Пиво переполняет кровеносные сосуды человека и ведет к варикозному расширению границ сердца и вен. Это состояние называют синдромом «пивного сердца» или «капронового чулка», потому что сердце становится дряблым, провисает и начинает плохо качать кровь.

**Пиво нарушает гормональный баланс**

Пиво также влияет на гормональный баланс человека. Токсические вещества и соли тяжелых металлов, присутствующие в пиве, приводят к изменениям в эндокринной системе. У мужчин, постоянно употребляющих пиво, подавляется выработка тестостерона – мужского гормона. В то же время увеличивается выработка женских половых гормонов. Внешность мужчины постепенно меняется – разрастаются грудные железы, становится шире таз.

Женский пивной алкоголизм увеличивает риск раковых заболеваний, а если женщина кормит грудью ребенка, то у него  могут возникать эпилептические судороги. У женщин, злоупотребляющих пивом, грубеет голос, могут появиться «пивные усики».

**Бич 21-го века**

Пивной алкоголизм среди подростков в 21 веке стал очень распространенным заболеванием.  Кроме физического вреда для растущего организма, пиво наносит непоправимый вред психике молодых людей. Пиво, согласно современным исследованиям, является разрешенным наркотиком, прокладывающим путь к употреблению более сильных наркотических средств. Еще один неутешительный факт – пиво провоцирует агрессию. Из всех наркотиков алкоголь наиболее агрессивен, а для пивного алкоголизма характерна особая жестокость. Пример этому – драки, убийства, грабежи и изнасилования после пивных вакханалий.

Самым страшным является тот факт, что рост потребления пива происходит за счет подростков и женщин репродуктивного возраста. Страны СНГ входят в число государств с наибольшим употреблением пива. По результатам опроса, проведенного специалистами Красноярского государственного университета среди детей и молодых людей в возрасте от 7 до 20 лет, установлено, что среди первоклассников 48% употребляют спиртные напитки. Это показатель указывает на то, что детский пивной алкоголизм приобрел гигантские масштабы, превышающие в 12 раз показатели 10-летней давности.

Пивной алкоголизм у подростков становится началом деградации личности молодых людей.  Вероятность того, что из такого подростка получится полноценная личность, очень мало. Еще страшнее, когда тяга к пиву возникает у молодых девушек. Пивной алкоголизм у женщин, как и водочный или винный женский алкоголизм, с трудом поддается лечению. Причем, женщину сложнее убедить в том, что она стала зависимой от алкоголя и ей необходимо лечение. А от [женского алкоголизма](http://prozavisimost.ru/zhenskij-alkogolizm-prichiny-simptomy-lechenie.html) страдает вся ее семья, и особенно – дети.

Почему люди во всем мире так часто и много пьют пиво, не задумываясь о своем здоровье и о риске алкогольной зависимости?  Видимо, пивная зависимость является особым видом булимии, которая усугубляется особым вкусом пива и седативными веществами, присутствующими в хмеле. И вправду, привыкание к пиву похоже на классическую булимию, особенно на женскую тягу к сладкому. Пивная булимия – мужской вариант, потому что вкусовые рецепторы мужчин при восприятии вкуса пива создают тот же эффект, что сладости у женщин. Вопрос в одном – когда эта булимия переходит в алкоголизацию?

Скорее всего, это возникает при постоянно увеличивающихся дозах и частоте употребления пива как средства для опьянения. Перед этой сильной, уже наркотической, зависимостью отступает даже вкусовая привязанность.

Производители пива в своей рекламе умалчивают о вредности этого алкогольного напитка, агитируя красивыми картинками на бигбордах и привлекательными видеороликами о красивой жизни. Доверчивая молодежь в стремлении к удовольствиям на карманные деньги покупает пиво и слабоалкогольные напитки. На глазах родителей нормальные дети превращаются в пьющих молодых людей, а затем – в родителей-пьяниц. Пивная зависимость стала началом наркотизации, приводящей к деградации поколений и народа в целом.

Алкоголизм, как и другие болезни, можно предупредить. На это направлена [профилактика алкоголизма](http://prozavisimost.ru/profilaktika-alkogolizma.html) в глобальных масштабах, в рамках отдельного государства, в каждой отдельной семье, в учебном заведении, на предприятии.

Внутренняя политика многих стран направлена на профилактику наркомании и алкоголизма. Это выражается в формировании у граждан такого образа жизни, при котором  употребление алкоголя, особенно в большом количестве, будет неприемлемо. Для этого существует ряд способов, например, людей приобщают к здоровому способу жизни и занятиям спортом – строятся новые спортивные сооружения, открываются секции  и залы, идет популяризация массовых занятий спортом. В профилактике алкоголизма важную роль играет распространение информации о вредном влиянии спиртного на человеческий организм и формирования негативного отношения к алкоголю.

Среди профилактических методов этой проблемы различают три вида – первичную профилактику, вторичную, третичную и т.д. Первая из них использует разные психологические приемы воздействия на человека; вторичная направлена на оказание помощи тем, кто уже употребляет алкоголь и наркотики.

Профилактика пивного алкоголизма, особенно среди подрастающего поколения, стала насущной необходимостью. Многие молодые люди ошибочно считают, что употребление алкоголя помогает найти друзей и подруг, стать более уверенным в себе, преодолеть свои комплексы и хорошо провести время. Поэтому профилактика подросткового алкоголизма  сводится, в первую очередь, к развенчанию мифа о «сближающих» свойствах пива и формировании реалистичного взгляда на алкоголь.  Особенно важна профилактика употребления алкоголя среди младших и средних школьников, так как в этом возрасте закладывается отношение ко многим жизненным вещам.

**Борьба с алкоголизмом**

Алкоголизм – тяжелое заболевание, вызванное зависимостью от алкогольных напитков. Оно возникает при систематическом употреблении спиртного на протяжении длительного времени. Несмотря на тяжелые последствия такого злоупотребления, алкоголик не может справиться с сильной и практически постоянной  тягой к спиртному. Даже если он какое-то время воздерживается от употребления горячительных напитков, сформировавшийся алкоголизм продолжает развиваться, принося беды и самому человеку, и людям, его окружающим.

Проявления алкоголизма – это постоянная потребность чувствовать опьянение, расстройство психики, соматические и неврологические нарушения, ухудшение работоспособности, утрата социальных связей и деградация личности. Поэтому борьба с пьянством и алкоголизмом имеет первостепенное значение в нашем обществе.

Алкоголь, как и наркотики, патологически влияют на человеческий организм. Злоупотребление спиртным приводит к поражению всех внутренних органов и систем, поэтому решить эту проблему в большинстве случаев помогают только профессиональные методы борьбы с алкоголизмом, среди которых – лечение в наркологических клиниках.

Поражения, в первую очередь, касаются нервной системы алкоголика, его печени и мочеполовой системы. Часто следствием алкоголизма являются гастриты, язвенная болезнь, панкреатиты. Алкоголики также входят в группу риска по заболеванию туберкулезом. Поэтому бороться с алкогольной зависимостью нужно начинать как можно раньше.

**Способы борьбы с алкоголизмом**

Алкоголизм – заболевание хроническое, поэтому он требует длительного комплексного лечения. Начинать лечение алкогольной зависимости необходимо в условиях специализированного стационара.

Немаловажно то, что соматические (телесные и биологические) нарушения при алкоголизме проявляются уже на ранних стадиях заболевания – впервые 4-5 лет регулярного употребления алкоголя. Психические заболевания, вызванные токсическим поражением центральной нервной системы, формируются также на начальных стадиях заболевания, но становятся заметными только на 5-10 году регулярного пьянства.

Специалистами в области наркологии уже изучены механизмы развития болезни под названием алкоголизм и сформулирована теория о биологической предрасположенности людей к развитию этого заболевания.

Алкоголизм — этот диагноз, к сожалению, очень распространён. Борьба с алкоголизмом стала злободневной проблемой, и первое, с чего следует ее начинать – это лечить людей, уже ставших алкоголиками.

Каковы же методы лечения зависимости от алкоголя? Это — кодирование и подшивание препаратов, которые несовместимы с алкоголем. Эти методы по своей сути – психотерапевтические. Они основаны на убеждении пациента в том, что употребление спиртного вызовет у него неприятные последствия и даже смерть.  Более эффективен метод длительной психотерапии, который не исключает и кодирования, и подшивания.

Психотерапевтическая работа с алкоголиками – это формирование у них критического отношения к зависимости от спиртного. Если сам больной не считает себя зависимым, и отрицает свою проблему, то лечение алкоголизма в таком случае будет не эффективным. Он должен признать, что болен, и понять важность полного отказа от спиртного. Даже при ухудшении состояния после прекращения принятия спиртного больной должен понимать, что идет отвыкание от алкоголя, и эти неприятные симптомы неизбежны. Чтобы облегчить их, врач назначает транквилизаторы, антидепрессанты и другие препараты.

Одним из основных факторов лечения алкогольной зависимости является мотивация больных. Ремиссия устойчива лишь в тех случаях, когда пациент понимает, ради чего он отказывается от спиртного. И чем сильнее это  понимание, тем легче им переносится абстинентный синдром.

Какие бы способы ни применялись, чтобы побороть тягу человека к алкоголю, наибольший эффект достигается в комплексе мер, не конфликтующих друг с другом.

Все существующие на сегодняшний день средства и способы борьбы с «зеленым змием» подразделяются на две основные категории – официальные и народные. Однако, нарколог-профессионал с большим стажем работы, взявший на вооружение методы народной медицины, достигнет наилучшего результата в своей работе по лечению алкоголизма.

В официальной медицине после первого этапа лечения, когда используются витаминные, успокаивающие, общеукрепляющие средства и психотерапевтическое воздействие, при необходимости проводится второй этап лечения. Он основан на апоморфиновой терапии, пиротерапии и гипогликемической инсулиновой терапии. Здесь используется также семейный и групповой вариант воздействия на пациента, а иногда и настоящий, глубокий гипноз. На следующем, третьем этапе лечения проводится  поддержка эффекта, достигнутого на предыдущем этапе. Для этого используют соли лития, транквилизаторы, кодирование алкогольной зависимости, эффект плацебо, психотерапевтическое воздействие.

Способы борьбы с алкоголизмом в народной медицине основаны на противоалкогольном питании, когда для восполнения витаминов, энергии и очищения организма алкоголика используются овощи, фрукты и злаковые. Кроме них, при лечении алкоголизма проводится очистка крови, печени, кишечника, почек и сосудов больного с помощью трав: чистотела, пижмы, календулы, полыни, гвоздики пищевой, клюквы, яблок, лимонов, хвои, семян тыквы, коры крушины ольховидной и др.

В народной медицине также существуют средства, обладающие кодирующими свойствами для алкоголика. Это травы – зверобой, чабрец, баранец, золототысячник, и др.

Отдельным разделом в нетрадиционной медицине стоит восстановление организма алкоголика посредством продуктов пчеловодства. Для этого используются мед, прополис, пыльца, пчелиный подмор. Некоторые направления народной медицины в отношении алкогольной зависимости используют лечение соками, молитвами, физической нагрузкой, закаливанием с помощью холодной воды и пропариванием в бане.

**Методы борьбы с алкоголизмом**

Среди методов борьбы с алкоголизмом большое значение имеет работа с родственниками алкоголика. Ее цель – изменить стереотип поведения в семьях, где есть зависимые от алкоголя люди, и найти и устранить вторичную неосознаваемую выгоду от алкоголизма.

Алкоголизм всегда остается одной из проблем общества, и он влечет за собой другие неприятности в разных сферах жизни. Борьба с алкоголизмом ведется постоянно, и для этого были испробованы многие способы. Так, пьянство пытались устранить введением запрета на торговлю спиртными напитками, просветительской работой, уголовным наказанием людей, изготавливающих алкоголь на дому, но эти меры оказались не эффективными, и количество зависимых от горячительных напитков не стало уменьшаться.

Современные методы борьбы с таким явлением, как алкоголизм, более гуманны, чем во времена СССР, но и эффективными их назвать трудно. Среди  напитков, запрещенных для продажи после установленного времени суток, не числятся алкогольные коктейли и пиво, они считаются «легкими», но также провоцируют алкогольную зависимость.

В некоторых клиниках, занимающихся лечением алкоголизма, часто используются устаревшие методы, и цены на услуги не соответствуют результату лечения. Процент людей, избавившихся от патологической зависимости от спиртного в таких клиниках, очень низок.

Борьба с пьянством осложняется  нежеланием многих людей видеть проблему в алкогольной зависимости. Не только сами пьющие, но также их родственники зачастую не считают болезнью алкоголизм на его ранних стадиях, а относят его к проявлению человеческой слабости. Это происходит до тех пор, пока не становятся заметными психические отклонения у любителя горячительных напитков.

Сегодня многие граждане на фоне иных проблем стали меньше замечать повышенное пристрастие общества к алкоголю. «Зеленый змий» — коварный враг, который несет беду не только тем, кто его употребляет, но и всем окружающим. В большинстве случаев зависимость от алкоголя возникает у людей, не умеющих переживать стрессы, получать от жизни удовольствия и расслабляться здоровым способом. Ощущение собственной никчемности, несостоятельности и ненужности также приводит к тому, что человек начинает тянуться к алкоголю. Немаловажна и социальная причина пристрастия к спиртному, когда человек копирует опыт своих предков и окружающих его людей.

Самой эффективной стратегией борьбы с алкоголизмом в наше время является пропаганда здорового образа жизни, причем, не только государственными организациями, но и общественными.

3 октября во всем мире считается Днем трезвости. Этот праздник призывает мировую общественность хотя бы один день в году обойтись без спиртного. В каждой стране и каждом городе день трезвости отмечают по-своему – проводя общественные акции, конференции, лекции, различные информационные мероприятия, распространяя сведения о необратимом вреде алкоголя для человека. Этот праздник еще слишком «юный», и не достаточно прижился в стране, но надежда на то, что День борьбы с алкоголизмом, станет традиционным, все-таки есть.