

Побутове пияцтво

Людина не стає алкоголіком в найважчій стадії одномоментно. Це поступовий процес, у якого є кілька ступенів. Самому хворому зрозуміти, що він став алкоголіком, дуже складно, оскільки в більшості випадків він вже не бачить міри і не вважає себе залежним.

Що таке побутове пияцтво?

Експерти попереджають, що до будь-якого режиму випивки не варто ставитися легковажно: пити алкоголь потроху майже кожен день протягом тривалого часу — це і є ознака залежності що розвивається. До пори до часу це може бути не алкоголізм, а просто побутове пияцтво. Але рано чи пізно дози алкоголю почнуть поступово збільшуватися: наприклад, якщо ви спочатку обмежувалися 150 грамами міцного алкоголю в день, то з часом вони перетворяться спочатку в 170, потім у 200, 220, 300 і так далі.

До якогось моменту побутове пияцтво у всіх протікає безсимптомно і тому не викликає хвилювань (особливо якщо вам ще немає 35 років). А коли ви відчуєте, що алкоголь псує вам життя, кинути пити вже буде не так-то просто.

Як відрізнити алкоголізм від побутового пияцтва?

Алкоголізм — це явище складне. Однієї ознаки, щоб сказати, що людина алкоголік або не алкоголік, не існує. Алкогольна залежність проявляється у різних людей на різних стадіях по-різному.

Ці ознаки можуть не проявлятися всі разом, але якщо ви виявили у себе хоча б дві, то має сенс вжити заходів. Втім, міра тут одна — "піти у зав'язку".

При появі трьох і більше ознак необхідно не зволікаючи звернутися до фахівця. В сучасних умовах доступно анонімне звернення і лікування.

Чи можна спробувати розпізнати в людині майбутнього алкоголіка?

По-перше, це особистості, які відчувають проблеми з внутрішньою організацією, інфантильні, погано пристосовані до практичного життя, тривожно-недовірливі, які не вміють знімати напругу так, щоб не завдавати незручностей собі і іншим.

По-друге, цим людям притаманні імпульсивність, легка підпорядкованість. Водночас вони люблять робити щось демонстративно: ляскають дверима, наприклад. Ці люди мало продуктивні, за що б не взялися.

По-третє, цим індивідам притаманні пасивність, вони не люблять приймати рішення і емоційно залежні: постійно тримаються за мамину спідницю або дружину.

Чи відіграє роль у формуванні майбутнього алкоголіка сім'я? Безумовно. Якщо у людини батьки алкоголіки, якщо між батьком і матір'ю постійно спалахують конфлікти, якщо батьки неласкаві з дитиною — це може

спровокувати алкоголізм. Не можна також забувати і про відсутність у родині традицій і ритуалів, терпиме ставлення батьків до вживання дитиною алкоголю.

Що таке стандартна доза алкоголю

Одна стандартна доза містить 10 грамів етилового спирту.

- 100 мл / келих вина (12% об.)
- 280 мл / келих пива (4,5% об.)
- 30 мл / чарка горілки (40% об.)

Якщо за один вечір протягом двох годин випити п'ять стандартних доз (для жінок ця межа — чотири), то це вже не нешкідливий спосіб розслабитися, а ознака алкогольної залежності.

Побутове пияцтво

- Після «перебору» алкоголю виникає нудота і відраза до спиртного при одному згадуванні про нього.
- Немає залежності. Людина може легко відмовитися від алкоголю на тривалий термін (більше пів року), не відчуючи незручностей.
- Протягом декількох років дози регулярно вживаного алкоголю залишаються однаковими.
- Алкоголь випивається у вільний час і на вільні гроші, не залишаючи людину «намели».
- Ви прекрасно уявляєте, яким ви буваєте, коли вип'єте. Ваша поведінка змінюється в порівнянні з тверезим, але вона не переходить крайні кордони того, що ви можете собі дозволити у тверезому вигляді.

Алкоголізм

- Після будь-якої кількості випитого алкоголю зникає контроль, і дуже важко втриматися, щоб не напиться.
- Є залежність. Якщо людина намагається утримуватися від алкоголю, то стає злою і дратівливою.
- Ви стали випивати частіше, успішно стали знаходити нові приводи випити. Стало з'являтися бажання випивати під час і після заходу поза зв'язком з тостами.
- Все більше грошей і часу йде на пошук нової дози алкоголю. З'явилося бажання випивати поодиночі і без приводу.
- З'явилися або почастишали дрібні травми. Ви стали втрачати документи, речі. Стали в нетверезому стані губитися в часі і просторі. З'явилися провали в пам'яті після пиятики.

Важливо! Вживання спиртних напоїв апріорі не є нормою. Алкоголь — це отрута, гнітючий ЦНС і сприяє розвитку важких захворювань психіки і

внутрішніх органів. Не існує ніяких компромісів і соціальних виправдань добровільного знищення власного здоров'я!

Ознаки алкогольної залежності

- Абстинентний синдром (похмілля);
- Розвиток толерантності до спиртного;
- Відсутність контролю над кількістю випитого;
- Епізодичні провали в пам'яті;
- Нездатність зупинитися, запійне вживання.

У більшості випадків до розвитку алкогольної залежності призводить бажання людей «побалуватися» спиртним. Своє вживання вони зазвичай виправдовують традиційними відмовками:

- «Я тільки на свята...»
- «Я тільки пиво п'ю — це не страшно...»
- «Я не алкоголік, я ж не валяюсь на вулиці... »
- «Я просто розслабитися вирішив сьогодні, у мене багато проблем...»
- «Якщо всі будуть пити, я теж вип'ю... »
- «Я ж не кожен день п'ю...»

На більш вираженій стадії алкоголізму ці відмовки носять вже досить агресивний характер з повним запереченням захворювання і перекладанням провини і відповідальності на навколишніх:

- «У мене немає проблем, ви перебільшуєте»
- «Я б не був такий, якби ви змінилися або щось зробили»
- «Ось якби у мене була (робота, дружина, машина), все було п

Нервова система перестає справляється без алкоголю, знижується стресостійкість. І людина непомітно для себе приходить до депресивного стану. Алкоголь стає «ліками» від депресії. Починається пошук винних: погана робота, сварлива дружина, мене не розуміють, погода не та та місто не те. Формується хибне коло. І це здавалося б невинне побутове випивання, побутове пияцтво, яке зазвичай асоціюється у нас із веселощами, якимось святом, зустрічами призводить до формування першої стадії алкоголізму з систематичним вживанням, синдромом відміни, коли людина відмовившись від спиртного на 2-3 дні відчувається вкрай дискомфортно із руйнівною зміною біохімічного складу головного мозку.