**Если начинается зависимость. Что делать?**

Несмотря на то, что лечением зависимости, в том числе и алкогольной, занимается врач-специалист, сам человек однозначно участник лечения. На начальных стадиях тем более мы сами можем себе помочь.

Несколько советов.

Все начинается «с головы», самооценки, осознания проблемы, мотивации и решения. На это может уйти не один день, «н – созревания решен самому/самой, что проблема есть! Не обманываете ли вы себя словами «Я пью не больше других», «Я могу прекратить в любой момент»?

Вопрос здорового поведения – почти всегда – это вопрос простого счета. Сколько съел? Сколько прошел? Сколько кг сбросил? И с алкоголем такая же история. Научитесь считать! Выпил, оказывается, не 2 рюмки, а 4. И вчера столько же. Не одну банку пива, а 2. Считайте! В миллилитрах, граммах, а еще лучше – с учетом крепости алкоголя- пива, вина. Сопоставьте с допустимыми значениями. Напомним – не нормой, а лишь допустимыми значениями. Как лодку назовешь, так она и поплывет!

Без анализа, самоанализа никак не обойтись! Попробуйте проанализировать, что вызывает желание выпить. Если это компания, избегайте- хотя бы вначале, а дальше жизнь покажет. Свободное время, скука – вы непременно – при желании! – найдете себе занятие.

Стресс и алкоголь- извечная тема. Честно сказать, в каких- то случаях, возможно, рюмка коньяка поможет расслабиться и успокоиться. Но это средство могут позволить себе исключительно те, кто может сказать «СТОП!». И к слову- физическая активность – пробежка, спортзал – для успешных людей зарекомендовали себя как средство против стресса намного эффективнее.

Бросить пить, бросить употреблять алкоголь – должна быть причина! Не повод, ни сиюминутное решение, а причина. Ее только надо поискать и найти! И она у каждого своя. Может быть вашим детям стыдно за вас или они просто хотят вас видеть трезвыми? Нет? Тогда поищите еще. Но причина должна быть; это начало важного длинного пути. Если будет срыв – нередкое дело, не ругайте себя. Лучше подумать, что случилось. В следующий раз будет проще.

На пути же к зависимости – умейте сказать себе СТОП! Когда вы один, когда в компании. Сумеете сказать это слово – спасете себя от алкоголизма и просто опасного потребления спиртного и связанных с этим рисков.

В состоянии алкогольного опьянения – постарайтесь оценить свое физическое и психологическое состояние и избегайте ситуаций, опасных для жизни и здоровья. Даже поход ночью за новой дозой спиртного зачастую опасен.

И совет вашим близким! Ваша поддержка – главное, что поможет близкому человеку отказаться от спиртного. Ваша!, а не врача, нарколога, психотерапевта или мага-заговорщика. Будьте честными и запаситесь терпением.

В случае тяжелой зависимости, болезни – не тяните, спешите к врачу! Найдите специалиста, с которым вы непременно победите и будете счастливы!