Добрый день!

Сегодня мы завершаем разговор об алкоголе.

Итак, мы уже сказали, что наука не доказала благотворного влияния алкоголя на здоровье. Мы указали не нормальные, а лишь допустимые дозы спиртного.

Без значительного вреда для здоровья женщинам следует выпивать не более 12 г чистого алкоголя в день, а мужчинам — не больше 24 г.

Примерно 12 г чистого спирта содержится в 130-150 мл вина, 400-500 мл пива, или 25-30 мл крепких напитков.

А сегодня мы поговорим о помощи тем, кто потребляет спиртного больше положенного. И здесь, как и при проблеме любой зависимости, все просто, но на самом деле сложно. На начальных стадиях человек – молодой или «в летах», мужчина или женщина, может справиться сам. И начать советуем с «разговора с самим собой». С честного признания, что проблема есть. Именно с этого – очень важного этапа. Есть проблема в нескольких банках пива или слабоалкогольных напитков, проблема в ежедневных застольях и в «переходе границ» и неумении сказать «стоп!». И что это не просто вопрос расслабления, привычки, образа жизни, это на самом деле проблема! И ее следует решать самому. Именно самому. Поэтому всем советуем знать и считать количество выпитого, пропускать эпизоды принятия алкогольных напитков, заменять сами напитки и время провождение, связанное с алкоголем, иными занятиями. То есть это вопрос самоконтроля, счета и анализа своего поведения. Но еще раз – все начинается с осознания проблемы. Чрезмерное потребление алкоголя – опасно для жизни и здоровья. Не пропустите начало зависимости, позднее справиться будет сложнее.

Лечение алкогольной зависимости, алкоголизма доверьте специалистам. К ним можно придти самим, можно довериться близким людям. В любом случае поддержка семьи и друзей крайне необходима. Лечение достаточно длительное, возможны периоды ремиссии и обострения, как и при лечении любого заболевания. Но и тут необходим сам настрой человека. Поиск причины, которая заставит отказаться от алкоголя. Это и забота о собственном здоровье, забота о психологическом климате в близком окружении, финансовые вопросы, связанные с приобретением спиртного (а это опять же вопрос счета!). У каждого свой стимул решения проблемы. Будьте уверены, способы и методы отказа от алкоголя есть, и они работают. Вам лишь надо решить для себя, что время пришло, «будильник прозвенел». Без вашего настроя ни один специалист вам не поможет.

Ну и самое главное. Профилактика в этом случае как нигде лучше лечения. Поддерживайте физическую форму, позаботьтесь о хорошем психологическом настрое – для себя и своих близких, детей, и проблем с чрезмерным потреблением спиртного у вас не будет.

На этом мы завершаем разговор о чрезмерном потреблении алкоголя. Следующие наши темы для разговора – нормальный и избыточный вес, некоторые биохимические показатели нашего организма, ну и многое другое. Будьте здоровы!