

ПОМОЖЕМ СПРАВИТСЯ С ЗАВИСИМОСТЬЮ

Алкоголь, наркотики — это всегда путь в никуда. Если у вас появляются мысли, желание, влечение к выпивке — нужно задуматься. Человек стал заложником алкогольных напитков с периода, когда алкоголь стали употреблять как повседневный напиток, оправдывая это усталостью, необходимостью расслабиться, получить удовольствие.

Можем ли мы контролировать процесс потребления психоактивных веществ? Смотреть и видеть — не одно и то же. Совместно с возрастающим желанием получить удовольствие - теряется контроль. Надо понимать, что при формировании алкоголизма нарушается критика собственного состояния, человек не может посмотреть на себя объективно. Продолжая решать свои проблемы при помощи алкоголя, человек неизбежно дозы потребляемого алкоголя будет наращивать. В дальнейшем, в случае регулярного употребления алкоголя потребность и доза будут расти. К чему это приведет? Для здорового человека, не злоупотребляющего алкоголем, доза от 50 до 100 граммов крепкого алкоголя приводит к расслаблению. Если употреблять алкоголь в этой дозе регулярно, то для достижения эффекта расслабления потребуется уже 100-200 граммов крепкого алкоголя. При дальнейшем употреблении действующая доза нарастает до тех пор, пока не сравняется со смертельной. Вывод понятен - справляться со стрессами нужно другими методами. Для этого есть врачи, психологи, группы взаимопомощи, семья, спорт и многое другое. Если, конечно, вы хотите жить долго и счастливо.

Наркологические заболевания - алкоголизм, наркомания — заболевания не одной причины. Обязательно проявляется социальный фактор — окружение, влияние определенной культуры, потери, легкие успехи, вседозволенность.... Наркологические заболевания повреждают организм и личность в самых разных сферах. Нет какой-то одной причины, которая определяла бы развитие наркологического заболевания. Как правило - это накопление факторов риска: от генетических, врожденных, связанных с беременностью и родами, до взаимоотношений в семье, с информационной средой. Таким образом, все, что нарушает привычный ритм развития человека, может привести к зависимому поведению. К зависимому - в широком смысле. В список, помимо алкоголизма, наркомании, токсикомании, попадает и религиозный фанатизм, трудовоголизм и многое другое. Зависимые люди живут в ситуации внутренней нестабильности, они бессмысленно ищут некое лекарство, средство, способ, что могло бы им помочь, уравновесить. И, зачастую, находят наркотик. Употребляют и даже испытывают временное облегчение. Система «на миг», приходит в равновесие. В этом случае зависимость формируется

практически молниеносно, с первого предъявления. На непродолжительное время употребление психоактивного вещества становится вариантом «самолечения», на крайне короткое время, после человек, уже ЗАВИСИМЫЙ ЧЕЛОВЕК, вступает в период очень серьезных проблем. Этот период для человека является инвалидизирующим, зачастую фатальным. Зависимый человек остро нуждается в медицинской и реабилитационной помощи. Ему нужна помощь близких людей, неравнодушных, отзывчивых. Сам зависимый человек обратиться за помощью может не сразу, ему нужна поддержка, толчок – проявите участие. Рекомендуем как можно раньше, обратиться к врачу-психиатру-наркологу. Поможем справиться с зависимостью, обрести умение ориентироваться в своих потребностях, понимание своих запросов и целей, своих слабых мест, а главное - своих ресурсов. Именно это и есть доступный каждому инструмент выстраивать правильные, здоровые и функциональные отношения с собой, со своим окружением, с обществом.



**Диспансерно-поликлинические (наркологические) отделения
областного государственного бюджетного учреждения здравоохранения
«Иркутский областной психоневрологический диспансер»**

- г. Иркутск, пер. Сударева, 6 (корпус А), тел. +7(3952)54-63-63
- г. Ангарск, кв-л 20, д. 2, тел. +7 (3955) 51—25-17 / 52-26-95
- г. Братск, ж.р. Центральный, ул. Рябикова, д. 5, тел. +7(3953)41-31-79
- г. Тулун, ул. Ермакова, д. 17, тел. +7(39530)2-12-67
- г. Усолье-Сибирское, ул. Молотовая, д. 66, тел. +7(39543)6-14-44
- г. Усть-Илимск, ул. Наймушина, д. 34/2, тел. +7(39535)7-56-06
- г. Черемхово, ул. Чехова, д. 25, тел: +7(39546)5-31-25/8950-14-71-791
- пос. Усть-Ордынский, ул. Строителей, д. 6А, тел. +7(39541)3-51-40