

# Психиатр-нарколог: безвредной дозы алкоголя не существует



Современное общество увлечено ЗОЖ и гораздо менее толерантно к потреблению алкоголя и курению, чем раньше. Сегодня модно ходить в спортзал, бегать и есть здоровую еду, однако проблема алкоголизма и никотиновой зависимости всё равно никуда не делась. Решать проблему можно самостоятельно (у кого-то получается), но лучше обратиться к врачам.

О том, какую медицинскую помощь могут получить зависимые от алкоголя и никотина, «7info» рассказал врач психиатр-нарколог отделения медико-психологической помощи Рязанского

наркодиспансера, кандидат медицинских наук **Игорь Свиридов**.

## — Многие употребляют спиртные напитки. Кто и почему становится алкоголиком?

— Алкоголизм развивается от систематического употребления алкоголя. Почему человек это делает, это для каждого индивидуально. Коварство зависимости – в том, что люди считают, что не станут зависимы, но стечением времени всё же становятся психологически и физически зависимы от алкоголя и не могут сами справиться с этим недугом. Возникает непреодолимая тяга к алкоголю, абстинентный синдром (похмелье), запои.

## — Существует ли безвредная доза алкоголя и так называемая культура потребления?

— Нет. Мы, врачи-наркологи, настаиваем на том, что никакая доза алкоголя не является безвредной. Любое количество алкоголя наносит вред организму. Раньше считалось, что, например, небольшое количество красного вина полезно для здоровья, сейчас такое мнение в медицинской среде неприемлемо.

## — Пьянство и алкоголизм — одно и то же?

— Алкоголизм – это заболевание, развивающееся на фоне систематического потребления алкоголя. У человека формируется патологическая тяга к спиртному. Алкоголь нарушает обменные процессы в организме. Но, говоря об алкоголизме, мы имеем в виду именно тех людей, кто имеет клиническую картину. К людям, кто страдает зависимостью от спиртного, надо относиться как к больным и нуждающимся в помощи. Кого именно и с какого момента считать зависимым от алкоголя – вопрос индивидуальный. Необходимо рассматривать каждый конкретный случай детально. Например, если человек каждую пятницу выпивает большой объём алкоголя, и у него при этом появляются нарушения поведения, то в таком случае окружение должно мягко намекнуть, донести до него, что надо начинать решать проблему вовремя.

## — Распространено мнение, что алкоголизм — это когда человек пьёт один.

— Это всего лишь предрассудок, алкоголики и в компании пьют. Но когда компании нет, они употребляют спиртное и в одиночестве, это правда.

## — Какой первый шаг надо сделать, чтобы излечиться?

— Прежде всего, надо признать тот факт, что вы зависимы. Понимание, осознание болезни – необходимый, ключевой фактор успеха лечения. Желание излечиться – второе важнейшее условие. И обязательно надо попросить о помощи близких и обратиться к квалифицированному специалисту. Есть ещё много других факторов, но эти самые важные для успеха лечения.

— **Во многих случаях зависимые люди не желают признавать зависимость. Как близким помочь сформировать желание лечиться?**

— Действительно, так бывает очень часто. Для того чтобы сформировать желание лечиться, можно обратиться в мотивационный кабинет нашего диспансера (телефон мотивационного кабинета — **8 (4912) 44-73-42**). Отмечу, что от обращения к врачу многих останавливает опасение постановки «на учёт». Но мотивационный кабинет — это анонимная и бесплатная форма работы с населением. Медицинские психологи, психиатры-наркологи проводят первичные консультации, не спрашивая имя, фамилию, место работы. В процессе консультации человека выслушают, всё объяснят, подскажут, какие есть варианты решения его проблемы.

— **А если человек решил лечиться, то его всё же ставят на учёт?**

— Все решается индивидуально. Зависит от того, какой случай, в наркологическом диспансере можно получать помощь и анонимно.

— **Как лечат больных алкоголизмом?**

— Главная роль в процессе выздоровления принадлежит пациенту. Чудо-таблетки, увы, нет, пациент должен предпринимать активные усилия, чтобы достичь результата. Чрезвычайно важна поддержка семьи. Необходимо отметить, что есть различные формы алкоголизма, и соответственно, тактика лечения подбирается строго индивидуально. Современное лечение подразумевает мультидисциплинарный подход. С пациентом работает полипрофессиональная бригада специалистов: психиатр-нарколог, психотерапевт, медицинский психолог, социальный работник, медицинские сёстры — за счёт этого достигается результат. Но мало достичь результата сейчас, ещё важнее поддержать его в будущем. Для этого в наркологическом диспансере работает реабилитационное отделение. В реабилитационном отделении пациенты проходят лечение в различные периоды времени — как амбулаторно, так и стационарно. У нас широко применяются физиотерапевтические методы лечения, лечебная физкультура, психотерапия, в том числе арт-терапия, музыкотерапия... Благодаря своим собственным усилиям и усилиям медиков наши пациенты выздоравливают и ведут здоровый образ жизни.

— **Существует мнение, что алкоголизм, как и наркомания, неизлечим, возможна только ремиссия. Так ли это?**

— Нет, все, кто хочет, могут выздороветь. У нас очень много пациентов десятилетиями не употребляют алкоголь и даже не думают к нему возвращаться. Шансы бросить пить навсегда и жить трезвой, полноценной жизнью есть у всех.

— **Имеет ли женский алкоголизм какие-то особенности по сравнению с мужским?**

— Да, женщины более эмоциональны, и, если уж они употребляют алкоголь, у них, чаще всего, есть какая-то причина, в том числе в эмоциональной сфере. С ними больше работают медицинские психологи, психотерапевты. Но женский алкоголизм излечим, как и мужской.

— **Курить большинство людей бросают самостоятельно, а в каких случаях всё же стоит обратиться к врачу?**

— В плане социальных последствий никотин менее опасное вещество, но он тоже вызывает зависимость, и преодолеть её часто бывает очень сложно. К врачу стоит обратиться, когда самому отказаться от сигарет не получается. У нас работает психотерапевтическое отделение — опытные психотерапевты подберут индивидуальную схему лечения от никотиновой зависимости.

**ВАЖНО:** в Рязанском областном клиническом наркологическом диспансере работает «телефон доверия»: **8 (4912) 25-95-27**. Опытные медицинские психологи ответят на все ваши вопросы анонимно и бесплатно.