**Признаки алкоголизма**

**Первый признак алкоголизма – влечение к спиртному** Пьющие люди обычно говорят: появилась тяга к алкоголю. Пьющие люди часто отрицают этот*первый признак алкоголизма*, они утверждают, что пьют как все по праздникам, с друзьями, во время тяжелых стрессов, снять усталость. Влечение к спиртному – это самый *ранний и самый стойкий признак алкоголизма*(фундамент заболевания). Влечение к спиртному можно выявить по следующим признакам:
1.  Большое количество поводов для употребления алкоголя. Все алкоголики начинают примерно одинаково и по такой схеме: вначале человек выпивал в кругу друзей и только по большим праздникам после настойчивых уговоров, затем его не нужно было уговаривать он пил как все его друзья алкоголики, а после он уже становился инициатором всевозможных гуляний. Поводы могут быть разными: конец рабочей недели, первая зарплата, аванс, расслабиться, командировка и т.д. Постепенно круг его общения меняется, в его друзьях появляются новые люди и эти люди, как правило, любители выпить (замена непьющих приятелей на пьющих). Дома постепенно появляются запасы алкоголя, мотивируя это тем, что могут неожиданно прийти друзья и надо чем-то угощать. Человек уже не представляет общения с друзьями без алкоголя. На вопрос почему он пьет, ответов может быть несколько: «так необходимо», «надо угостить», «неудобно отказаться», «традиция», подобных поводов становится всё больше и больше. Человек все больше и больше стремится к состоянию опьянения, но камуфлирует это вышеперечисленными поводами.
2.  Изменение поведения в ожидании выпивки. Пьющий человек заметно веселеет, оживляется, начинает суетиться, старается побыстрее закончить с делами, чтобы скорее сесть за стол и выпить. Все его действия показывают, что он находится в предвкушении.
3.  Положительное отношение ко всему, что связано с принятием алкоголя. Пьющий человек ревностно защищает своих пьющих приятелей. Друзей алкоголиков он не считает алкоголиками, а наоборот находит много положительных качеств, которыми объясняет, почему он с ними дружит. Пьянство оценивается только с положительной стороны, а все что препятствует пьянству - с отрицательной. Пьющий человек не любит разговоров с родными по поводу его регулярного пьянства, жестко отстаивает свои права на выпивку. Часто устраивает скандал, когда жена делает упреки.
4.  Психологический и физический комфорт в состоянии опьянения. Именно в состоянии алкогольного опьянения, а не в трезвом состоянии, пьющему становится комфортно.
5.  Появление системы оправданий за собственное пьянство. В качестве доказательств пользы алкоголя приводятся следующие высказывания: алкоголь в малых дозах советуют врачи, алкоголь снимает чувство усталости и эмоциональное напряжение, алкоголь повышает работоспособность и др. Такого человека не убедить тем, что алкоголь наносит больше вреда, чем пользы, да и польза эта сомнительна. Алкоголик будет слышать только хорошее об алкоголе, отвергая плохие отзывы об алкоголе, в этом он пытается убедить и окружающих.
6.  Перестройка жизненных ценностей и нравственных принципов. Все что способствует выпивкам - оценивается только положительно, а то, что препятствует – оценивается резко отрицательно. Работа, семья, дети, семейные обязанности – мешают выпивать и становятся в тягость.
7. Отсутствие критики к своему состоянию. Большинство алкоголиков не считают себя алкоголиками. Они не согласны с тем, что пьянство поменяло их образ жизни в худшую сторону.

Выше перечисленные признаки влечения к алкоголю человек не осознает, и не признает в разговорах с родственниками или с врачами.

**Второй главный признак алкоголизма – это потеря контроля над дозой алкоголя.**

Этот признак алкоголизма возникает в начальной стадии, но присутствует на всем протяжении заболевания. Данный *признак алкоголизма* подразумевает трудность или невозможность для алкоголика остановиться на малых дозах алкоголя, алкоголик не может сознательно ограничить прием алкоголя. Уж если начал пить, то только до потери сознания. Перед выпивкой такие люди клятвенно обещают родным, что не будет напиваться, однако как только он выпил определенную дозу алкоголя, он забывает об обещаниях и теряет контроль над питьем.

Потеря контроля над дозой вызывается следующими причинами:

1. Неудовлетворенность пьющего степень своего опьянения. Алкоголики всегда стараются достичь (осознанно или неосознанно) желанной степени опьянения.
2. Все пьющие знают, что доза алкоголя действует определенное время и для того чтобы удержать уровень опьянения приходится выпивать чаще. Алкоголику не интересно вино, ему гораздо важнее крепость спиртного напитка.
3. В состоянии опьянения возникает неодолимое влечение, справиться с которым алкоголик не способен. Оно, как правило, возникает после определенной дозы алкоголя, у каждого она своя. Большинство алкоголиков утверждают, что «знают свою дозу», однако стоит им взяться за рюмку, как они тут же напиваются.

**Третий признак алкоголизма - отсутствие рвоты (потеря защитного рефлекса)**

*Потеря защитного рефлекса -  это объективный признак алкоголизма.*

Что такое рвотный рефлекс? На любое токсическое воздействие, у организма есть свой защитный рефлекс, на поступление яда в организм человека через желудочно-кишечный тракт есть свой рефлекс и это рвота. Организм на первых порах активно пытается вывести отраву из организма и пока защитный механизм действует, он защищает его. Однако чем чаще будет человек напиваться, тем слабее будет защитный рефлекс, а через какое-то время он и вовсе перестанет вызываться. После этого алкоголик может напиться до смерти, но рвоты у него не будет. Как только исчезнет рвотный рефлекс – можно смело ставить диагноз алкоголизм.

Наличие защитной - рвотной реакции характерно для  бытового пьянства и показывает предел переносимости спиртного, – т.е. ту максимальную дозу спиртного, которая является чрезмерной, отравляющей для организма.

**Четвертый признак алкоголизма – увеличение невосприимчивости**

Возможно, Вы замечали, как пьющие хвастаются тем, что могут выпить на одного 0.5 и 1 литр водки. Некоторые из них думают, что это говорит о хорошем здоровье, о сильной печени и т.п., однако это не так. Чем чаще человек начинает употреблять алкоголь, тем больше ему его требуется для наступления опьянения (с наркотиками точно также). Увеличение дозы алкоголя (по сравнению с изначальной) в 3-5 раз говорит о переходе из состояния бытового пьянства в начальную стадию алкоголизма.

**Пятый признак алкоголизма – регулярные выпивки**

Алкоголизм характеризуется систематическим приемом алкоголя. Для первой стадии алкоголизма – это один раз в неделю, для последующих стадий еще чаще. В первой стадии алкоголизма возможны непродолжительные перерывы в употреблении алкоголя из-за контроля со стороны родственников, отсутствия денег и других причин. Если человек продолжает употреблять алкоголь регулярно - это говорит о том, что в его организме пьющего человека произошли серьезные изменения.

Таковы признаки алкоголизма, если Вы или ваши знакомые попадают под один из выше перечисленных признаков, то пора бить тревогу. И помните что, по мнению американских врачей, [алкоголь – наркотик](http://www.russlav.ru/narkotik/narkotik.html), он входит в 20 самых опасных наркотиков и занимает почетное 5 место.