**Рекомендации по избавлению**

**от алкогольной зависимости**

Найти в себе силы избавиться от алкогольной зависимости – это настоящий подвиг. Человеку, решившемуся на этот шаг, нужна постоянная помощь и поддержка.

**Причины алкогольной зависимости:**

* затяжная стрессовая ситуация;
* хроническая усталость;
* невроз, сопровождающийся неуверенностью в своих силах;
* депрессивные состояния, протекающие не только как временная реакция, но и как болезнь;
* проблемы в личной жизни;
* социальная дезадаптация, когда у человека нет постоянной работы, отсутствует семья, нет устойчивых интересов и любимых занятий, когда человек испытывает состояние одиночества и скуки.

**Основные симптомы алкоголизма:**

* непреодолимое желание, потребность выпить алкоголь;
* потеря контроля, отсутствие силы воли остановиться пить;
* физическая зависимость от алкоголя;
* признаки хронической интоксикации алкоголем, поражение головного мозга, печени (тошнота, рвота), сердца и др. жизненно важных органов и систем;

## психические нарушения: раздражительность, бессонница, заторможенность, снижение интеллекта.

**Рекомендации по избавлению от алкогольной зависимости:**

* не оставайтесь с болезнью один на один. Скажите о своём намерении человеку, мнение которого для вас дорого, попросите совета. Одновременно обратитесь к тому, чья профессия — защищать людей в этой беде. Психотерапевт, нарколог есть или в вашей поликлинике, или в районном, областном центре. Если того требует ситуация, поезжайте в другой город.
* уйдите от пьяной компании — если у вас действительно есть друзья, они вас не осудят, когда вы спасаете свою жизнь. Ищите новых знакомых, которые не пьют или так же, как и вы, борются со своей болезнью. Вам помогут Клубы трезвости, группы Общества анонимных алкоголиков, а может быть, спортивная секция.
* не позволяйте себе ни минуты незанятого времени. Навалите на себя новые обязанности и дома, и на работе.
* составьте письменный план ваших действий и немедленно приступайте к его выполнению. Имейте в виду, что это не только план выхода из алкогольной зависимости, но и Ваш план новой жизни.
* очень важно вести учёт своих действий. Это может быть дневник, календарное расписание и т.д. Главное — у вас перед глазами должен быть в письменном виде материал, который можно анализировать, чтобы затем улучшать свою программу. Кроме того, письменный учёт даст вам вещественное доказательство выполненной работы, а это очень поддерживает в минуты сомнения.
* всеми доступными приёмами создавайте у себя искусственное отвращение к запаху, виду, воспоминаниям об алкоголе. Не верьте тем, кто говорит, что это невозможно! Все дело в длительности и последовательности усилий.
* постоянно учитесь борьбе со своей болезнью. Существуют сотни методик, рекомендаций, новых способов и приёмов. Не ленитесь искать специальную литературу — пусть это тоже будет частью вашего плана выхода из алкогольной зависимости. Попробуйте стать профессионалом, который в состоянии помочь другим!

**Верьте в свои силы, стремитесь сделать свою жизнь лучше**

**Берегите себя и своих близких!**

**Телефон экстренной психологической помощи государственного учреждения**

**«Территориальный центр социального обслуживания населения Пуховичского района»**

**(8 017 13) 54 0 12**