

## Мифы и правда, об алкоголизме



Если заболевание хроническое и трудноизлечимое, оно неизбежно обрастает всякого рода слухами и домыслами.

Это относится и к хроническому алкоголизму, для которого наука еще не нашла **стандартной и однозначно эффективной схемы лечения**.

Но заблуждения чаще всего приводят к тому, что болезнь прогрессирует, а лечение не приносит нужного результата. Какие «алкогольные» мифы наиболее опасны?

Об этом корреспонденты Takzdorovo.ru попросили рассказать сотрудника Национального научного центра наркологии Минздравсоцразвития России, кандидата медицинских наук Алексея Надеждина.

### **Миф: Алкоголизм неизлечим**

«Надо понимать, какие конкретные цели ставятся: сделать нервную систему алкоголика такой же, как до самой первой рюмки или сделать так, чтобы человек не пил?» — уточняет Надеждин.

### **Самодиагностика**

Множество людей, имеющих проблемы с алкоголем, не признают себе в этом до последнего, и прекратить злоупотребление алкоголем самостоятельно становится сложно. Проверьте свое состояние с помощью несложного теста.

Первое — невозможно, ведь необратимые изменения в мозге под действием алкоголя уже произошли, и никакому лечению они не поддадутся.

А вот второе вполне реально: **современные методы лечения** позволяют добиться не только длительного воздержания от алкоголя, но и абсолютно полноценной и совершенно трезвой жизни на многие десятилетия.

**Миф: Лечить можно только бытовых алкоголиков — если человек спился, ему никак не помочь**

Терапевтическое лечение алкоголизма можно начинать в любое время. Но при этом нельзя недооценивать стадию заболевания. Ведь даже небольшое злоупотребление алкоголем может очень быстро превратиться в серьезную проблему.

**Алкоголизм лечится на любой стадии.** Однако, чем сложнее ситуация, тем больше времени и сил уходит на лечение.

«В нашей практике есть случаи, когда алкоголики с многолетним стажем, потерявшие практически все в жизни, становились абсолютными трезвенниками, которые очень ценили свою новую жизнь — рассказывает Надеждин. — И нередко алкоголизм на начальной стадии развивался так, что нельзя было помочь даже человеку, осознающему свою проблему. Алкоголизм — это всегда серьезно, независимо от стадии».

**Миф: Лечение алкоголизма — только медикаментозное**

Алкоголь требует только комплексного подхода — сочетания психотерапевтических методов и медикаментозного лечения. Это заболевание плохо поддается лечению, потому что алкоголик себя больным не считает и лечиться не хочет.

Самостоятельно найти мотивацию для лечения алкоголизма очень трудно. Чтобы человек смог признать себя больным алкоголизмом, требуется длительная и тщательная работа психотерапевта, помощь близких или групп поддержки. И только когда алкоголику помогают осознать свою проблему и действительно **начинает хотеть вылечиться**, медикаменты работают и приносят пользу.

**Миф: Алкоголизм можно вылечить внушением или гипнозом**

Если алкоголик хорошо поддается гипнозу, этот метод можно включить в комплекс психотерапевтических мер. «Но таких людей в популяции очень мало, — рассказывает нарколог, — например, Зигмунд Фрейд считал, что их не более семи процентов». Потому делать ставку только на такой метод лечения не стоит.

**Миф: Алкоголику надо дать отравиться, чтобы он попал в больницу и испугался**

Сильно пьющие люди регулярно напиваются до отравления, попадают в больницу, но пить после этого не прекращают. «Кто-то так никогда и не осознает, что он уже зависим от спиртного, и погибнет от пьянства», — замечает Надеждин.

Человек начинает осознавать свои проблемы с алкоголем под воздействием совершенно разных факторов. Для каждого **повод оказаться от алкоголя свой**, и если он появился, лечение будет эффективным.

### **Миф: Можно вылечить алкоголизм без ведома больного**

«У меня в практике тайного излечения алкоголизма не встречалось», — рассказывает Надеждин. Таких лекарств нет, ведь лечение алкоголизма — процесс комплексный, требующий не только медикаментозного лечения, но и психотерапевтической помощи.

Человеку помогают найти **мотивацию для борьбы с тягой к алкоголю**, поддерживают в самые трудные периоды лечения и учат жить с новыми возможностями и некоторыми ограничениями.

### **Миф: Отказ от алкоголя приводит бывшего алкоголика к состоянию вечной депрессии**

#### **14 мифов об алкоголе**

Самые распространенные утверждения об употреблении алкоголя. Какие из них верны, а какие – самый настоящий миф?

«Депрессия возникает и после запоев», — напоминает нарколог. У многих людей на начальных этапах лечения алкоголизма действительно появляются депрессивные симптомы.

Специалисты — наркологи, психиатры и психологи — успешно корректируют это состояние либо лекарственными средствами, либо при помощи психотерапии: индивидуального консультирования, групповой психотерапии или групп взаимопомощи.

**А депрессия обязательно проходит**, когда человек возвращается к нормальной жизни и начинает получать удовольствие от трезвой жизни: — улучшается физическое состояние: нормализуется сон, стабилизируется давление,

— появляется дополнительное свободное время,

— уменьшаются финансовые расходы как на «развлечения», так и на устранение их последствий,

— снижается количество стрессовых ситуаций, связанных с алкоголем,

— улучшаются отношения с близкими.

### **Миф: Кодирование — это обман**

#### **Антиалкогольная горячая линия**

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Метод кодирования от алкоголизма имеют под собой вполне реальную научную основу. Это вариант острой эмоционально-стрессовой психотерапии. У ряда пациентов этот метод срабатывал.

«Я в своей практике кодирование не применяю, но видел людей, для которых этот метод оказывался эффективным», — говорит Надеждин.

«Любые методы лечения, которые соответствует рамкам рекомендаций ВОЗ — это правда, а все остальное — мифы. **При алкоголизме эффективны группы взаимопомощи, когнитивная терапия, несколько видов официально зарегистрированных лекарств**», — подводит итог Надеждин.

По его мнению, остальные методы не подтверждены научно и могут не дать ожидаемого эффекта. В любом случае, методы лечения должен выбирать **только квалифицированный специалист** после личного обследования пациента.

По материалам сайта:

<http://www.takzdorovo.ru>

