

### □□□□□□□□□□□□□□ **Миф первый. Алкоголизм - никакая не болезнь.**

Это способ развлечься или проявление безволия и эгоизма. Если бы всё так было просто! К сожалению, больной становится зависимым от алкоголя на биохимическом уровне. Далеко зашедшая болезнь - это целый каскад сложнейших обменных процессов, и одной воли недостаточно, чтобы укротить ту бурю, которая бушует в клетках человека. Но сильная воля зачастую оказывается решающим способом в борьбе с этим недугом.

### **Миф второй. Пьют только необразованные женщины с плохой наследственностью.**

Сейчас значительно вырос процент женского алкоголизма, особенно среди молодых обеспеченных женщин. Как правило, это домохозяйки, жёны очень занятых бизнесменов. С одной стороны, одиночество и отсутствие дела, с другой - доступность дорогих напитков заставляет их искать веселье в ежедневном употреблении алкоголя. Очень важной причиной женского алкоголизма является хронический стресс. Женщина в меньшей степени, чем мужчина, способна противостоять этому стрессу.

### **Миф третий. Ещё никто не спился от хорошего вина.**

Если бы это было так! Известны примеры, когда весьма обеспеченные люди, которые могли себе позволить любой высококачественный алкоголь, доходил до крайней точки. Элизабет Тейлор погубил неразбавленный элитный шотландский виски. Хэмингуэй предпочитал дорогое бордо. Мэрилин Монро упивалась французским шампанским.

### **Миф четвёртый. Алкоголь даже полезен для здоровья.**

В малых дозах алкоголь полезен, и это правда. Небольшое количество качественного красного вина предупреждает риск сердечно-сосудистых заболеваний. В то же время алкоголь в больших количествах - страшный яд. Пожалуй, нет таких органов в нашем организме, на которые не влиял бы алкоголь. В первую очередь это касается нервной системы и психики, сердца, почек, и особенно - печени. Цирроз печени - это грозное заболевание, когда гибнут клетки печени, призванные очищать кровь. Печень перестает выполнять возложенные на неё обязанности, и в организме накапливаются очень вредные вещества, которые и приводят к смерти. Особенно опасно употребление

алкоголя для людей, перенесших ранее какие-либо заболевания печени - гепатит (желтуху), холецистит, имеющих камни в желчном пузыре и пр. Говоря о психике, в первую очередь следует отметить снижение интеллекта, памяти, самокритики. У женщин с течением болезни нарушается менструальный цикл, наступает ранний климакс.

### **Миф пятый. Алкоголь облегчает общение.**

Это и правда, и нет. В малых дозах он помогает пережить трудные события в жизни. Люди прибегают к алкоголю, чтобы забыться и решить свои психологические проблемы. Однако алкоголизм влияет на потерю дружественных и семейных связей. Отношения людей становятся поверхностными. Разговоры за жизнь в действительности абсолютно бессодержательны. В этом просто убедиться: запишите свои разговоры на диктофон и прослушайте на трезвую голову.

### **Миф шестой. Алкоголь делает женщину привлекательной, весёлой и остроумной.**

Только вот миф в том и заключается, что привлекательной, веселой и остроумной женщина кажется только своим собутыльникам. Найти спутника жизни в состоянии подпития вряд ли возможно. У большинства мужчин имеется установка: моя жена и мать моих детей не должна выпивать. Пьяная женщина вызывает у большинства мужчин чувство неловкости и даже брезгливости.

### **Миф седьмой. Все алкоголички - падшие, развратные женщины.**

Неправда. Среди алкоголиков есть люди плохие и хорошие. Но при этом алкоголь заслоняет в человеке все прекрасные качества. Алкоголь размывает культурные рамки: освободившись от них, человек оказывается во власти инстинкта. Вот почему многие из людей, выпив, теряют человеческий облик.

### **Миф восьмой. Одинокие женщины пьют гораздо чаще, чем семейные.**

Это правда. В силу занятости и большого количества домашних дел у семейной женщины меньше времени пить.

### **Миф девятый. Плацента защищает плод от действия алкоголя.**

Нет, алкоголь - это страшный яд для нерождённого ребёнка. Важно отметить, что употребление алкоголя во время беременности часто приводит к врожденным уродствам и недонашиванию, а ребенок, как правило, рождается уже запрограммированным алкоголиком. Прием алкоголя при кормлении ребенка грудью способен вызвать непоправимые изменения психики и нарушить нормальное физическое развитие малыша, не говоря уже о том, что столь негативный пример родителей может быть заразительным для детей.

### **Миф десятый. Умеренное потребление не оказывает негативного воздействия на внешность.**

Красота женщины - это её оружие. Алкоголь обезоруживает женщину. Она теряет свою привлекательность. От регулярных попок женщина дурнеет. Почки плохо справляются со своей функцией, в организме скапливается лишняя жидкость, на лице появляются отеки, от постоянных мешков уязвимая и тонкая кожа век растягивается. Начинает хуже работать печень - лицо приобретает землистый или бледный оттенок. Кожа становится дряблой и грубой, цвета старого пергамента, лицо одутловатым и бесформенным. Пьющая женщина выглядит намного старше своих лет.

### **Миф одиннадцатый. Алкоголь повышает настроение и снимает стресс.**

Может, в малых дозах алкоголь и хорош. Бокал шампанского или кружка пива действительно действуют расслабляющее. Но это опасное лекарство, вызывающее стойкое привыкание. Алкоголь относят не к стимуляторам, а к депрессантам.

### **Миф двенадцатый. Крепкие спиртные напитки согревают в холода.**

Доказано, что это совсем не так. Чашка горячего бульона гораздо полезнее. А алкоголь, вызывая кратковременное расширение сосудов, затем способствует их спазму.

### **Миф последний. Женский алкоголизм неизлечим.**

Неправда. Знайте, что есть немало тому примеров. Выздоровление реально для всех. Здесь очень многое зависит от нашего желания и вовремя оказанной профессиональной помощи. Фразу: “Женский алкоголизм неизлечим!” - повторяют люди, не желающие обращаться к врачам и упорно не замечающие того очевидного факта, что болезнь не выбирает пола. Между тем монстра можно если не прогнать, то надёжно посадить на цепь: алкоголизм лечится, и шанс выздоровления есть у всех. Опытные врачи сравнивают алкоголизм с диабетом. Без медицинской помощи диабетик может угаснуть за полгода; принимая же необходимые лекарства, может продлить себе жизнь до старости. Но выздоравливающий алкоголик отличается от больного диабетом. Алкоголик выздоравливает... радостно! Но, как и всякое лечение, этот процесс труден и долг, у иных людей он отнимает годы. И без помощи хорошего врача-нарколога и психотерапевта обойтись трудно, приходится это признать.

**У женщин бытовое пьянство рано переходит в алкоголизм. Причём течение его характеризуется быстрым прогрессированием от начальной до последней стадии, в отличие от мужчин.**

Помните, что несогласие с мнением окружающих о злоупотреблении вами алкоголем - первый признак падения. Злоупотребление не исключает употребление. Во всем нужна мера. Прислушайтесь к мнению окружающих!

**Есть ли пути выхода из той зависимости, которую отличает желание избавиться от навязчивой страсти и бессилие сделать это?**

**Во-первых, осознать свою проблему и захотеть избавиться от нее.**

**Во-вторых**, обсудить её досконально с кем-либо: если не с психоаналитиком, то с товарищем по несчастью.

**В-третьих**, простить себя.

**В-четвертых**, изменить компанию и установленный образ жизни, желательно выйдя за рамки привычной жизни на какое-то время вообще.

**И очень важно** тренировать волю - как великое средство истинного счастья.