**КАК ОПРЕДЕЛИТЬ У СЕБЯ ПРОБЛЕМЫ С АЛКОГОЛЕМ: «ТРЕВОЖНЫЕ» СИГНАЛы**

Многие слышали о таком понятии, как «терапевтическая доза алкоголя». Считалось, что от небольшой рюмки коньяка или бокала вина никакого вреда здоровью не будет, зато можно без лекарственных препаратов снизить высокое давление, успокоить нервы, стимулировать работу кроветворной системы и т. д. Сегодня это представление ушло в прошлое: [доказано](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2818%2931310-2/fulltext), что безопасных доз не существует. А все вышеперечисленные «плюсы» от спиртного не более чем первые признаки нездорового пристрастия к алкоголю.

На что же нужно обращать внимание, чтобы понять, что вы становитесь зависимы и стоит ли бить тревогу?

Когнитивные способности

Случалось ли такое, что на утро вы не можете вспомнить, чем закончился вечер?

Регулярные провалы в памяти — еще один признак проблем, связанных с употреблением алкоголя.

Социальная изоляция

Чаще всего человек начинает употреблять алкоголь в компании друзей. Но как только эпизоды выпивки становятся скорее «сольным» актом, нежели социальным, надо задуматься о своем пристрастии. Дело в том, что при употреблении алкоголя в одиночестве снимается вопрос социального контроля, когда человек может позволить себе выпить больше и не привлекать к себе внимание близких и родных. Поэтому если вы часто стали выпивать не с компанией, это может быть первым признаком начинающейся зависимости.
Лишний вес

Регулярное употребление даже незначительных доз алкоголя приводит к тому, что приостанавливается выработка гормона лептина, который контролирует чувства голода и насыщения. Поэтому человеку начинает казаться, что он постоянно хочет есть. И в ход идут самые калорийные продукты: чипсы, печенье, снеки, фастфуд и прочее

Если вы немного прибавили в весе, стоит задуматься, а не злоупотребляете ли вы спиртным?
О чем стоит задуматься?

Все описанные выше признаки могут быть первыми симптомами проблем. Однако они не замечаются ни теми, кто выпивает, ни их близкими. И практически каждый из симптомов можно рационализировать, объяснить так, что все будет выглядеть вполне невинно и безопасно.

Но есть и другие моменты, которые помогут точно диагностировать у себя проблемы:

* вы замечаете у себя резкие перепады настроения, появление раздражительности;
* вы предпочитаете выпивать вместо того, чтобы заняться каким-либо другим делом;
* вы испытываете чувство похмелья, даже когда выпивали 2–3 дня назад;
* у вас меняется окружение, появляются новые друзья, которые не прочь выпить вместе с вами;
* вы начинаете оправдывать употребление алкоголя тем, что вам это нужно, чтобы отдохнуть и расслабиться, справиться со стрессом, переключиться.

Для определения проблемы с алкоголем можно также воспользоваться методикой определения хронической алкогольной интоксикации (CAGE). В опрос входит всего 4 вопроса:

* Было ли у вас когда-нибудь ощущение, что вам необходимо сократить употребление алкоголя?
* Раздражали ли вас люди, которые критиковали ваше увлечение алкоголем и советовали вам сократить количество алкоголя?
* Испытывали ли вы когда-нибудь чувство вины из-за того, что вы пили?
* Возникало ли у вас желание выпить с утра или, может, вы выпивали утром, чтобы преодолеть состояние похмелья или успокоиться?

Если вы ответили «да» на три вопроса, это говорит о систематическом употреблении алкоголя. Если вы дали четыре положительных ответа, то, скорее всего, ваше состояние близится к алкогольной зависимости

Помочь себе обнаружить тревожные сигналы можно с помощью вопросов:

* Бывало ли, что вы выпивали, понимая, что это вызывает у вас, скорее, беспокойство и доставляет проблемы со здоровьем, нежели приносит радость и расслабление?
* Случалось ли вам выпивать больше, чем вам того хотелось бы?
* Изменились ли ваши увлечения и круг общения с тех пор, как вы начали употреблять алкоголь?
* Если вы отказывались принимать спиртное, чувствовали ли какие-то неприятные ощущения и эмоции (обида, гнев, тремор, желание во что бы то ни стало выпить)?
* Возникало ли у вас внезапное желание выпить, когда вы находились в не располагающей для этого обстановке?
* Случалось ли вам выпивать алкоголь и при этом управлять автомобилем или выполнять иную работу, связанную с повышенными рисками для своего здоровья и здоровья окружающих?
* Возникали ли у вас проблемы с законом в результате распития алкогольных напитков?

Человек, у которого отсутствуют проблемы с алкоголем, на все вопросы в основном даст отрицательные ответы. Если же вы заметили, что ответов «да» больше, а описанные ситуации являются скорее постоянными, нежели эпизодическими, то стоит задуматься о том, чтобы обратиться за помощью.

Желательно, чтобы отказ от алкоголя проходил под контролем специалистов с поддержкой психолога. В таком случае вы избавитесь от начинающейся зависимости довольно быстро и без серьезного медицинского вмешательства.