***Абстиненция или цена воздержания***

Согласно данным информационного письма ВОКЦ психиатрии и наркологии - за 6 месяцев 2021 года заболеваемость наркологическими расстройствами составила 89,16 на 100 тыс. населения (999 человек). При этом заболеваемость хроническим алкоголизмом составила 83,99 на 100 тыс. населения (941 человек). Детей, употребляющих алкоголь и другие психоактивные вещества, за анализируемый период 2021 года выявлено 358 человек.

*Справочно: Увеличение объема продажи алкоголя на 1 л сопровождается ростом уровня общей смертности на 2.6 %, сердечно-сосудистой смертности – на 3.1 %, смертности от цирроза печени – на 6.1 %, острых алкогольных отравлений – на 11.1 %, алкоголизма и алкогольных психозов – на 18 %, смертности в результате травм и несчастных случаев – на 6.2 %, уровня убийств – на 4.8 %.*

Термин «абстиненция» возник от латинского слова, которое в переводе означает «воздержание». В этот период, выпивающий человек снижает количество алкогольных напитков или прекращает употреблять их совсем.  **Алкогольная абстиненция или синдром отмены алкоголя** - это реакция центральной нервной системы на прекращение употребления спиртного, которая сопровождается приступами тремора, возбуждением, спутанностью сознания, тошнотой, потливостью, рвотой, бессонницей, судорогами, лихорадкой, [тахикардией](https://probolezny.ru/tahikardiya/), [гипертонией](https://probolezny.ru/arterialnaya-gipertenziya/) и галлюцинациями. Признаки синдрома отмены появляются спустя 6-24 часа после последнего приёма спиртного. У 4 % людей с абстиненцией развиваются серьёзные симптомы, 15 % пациентов с тяжёлыми симптомами умирают.

Важно понимать, что своевременное обращение к специалистам учреждения здравоохранения(психиатр, нарколог, психолог) позволит не только снизить указанное состояние, а получить направленную помощь. Лечение указанного недуга, прежде всего, направлено на предотвращение всевозможных осложнений и облегчение продолжительного воздержания от алкоголя. В основе лежит проведение [детоксикационных мероприятий](https://narko-info.ru/uslugi/detoksikacziya-ot-narkotikov/), которые рекомендуется делать только в условиях медицинского учреждения, где специалисты окажут помощь и при необходимости проведут обследование или реанимационные меры, причем обратившийся круглосуточно будет находиться под контролем и здесь важно понимать, что находясь в стационаре он не сможет «добыть» очередную дозу алкоголя. Несмотря на то, что пребывание в медицинском учреждении может быть принудительным, - это часто становится необходимой и крайней мерой, которая позволяет спасти жизнь человеку. Кроме детоксикации, в процесс лечения синдрома отмены входит применение обратившимся лекарственных средств. Также еще одним из важных этапов восстановления является психотерапия- как метод восстановления. Данный метод включает индивидуальную, групповую и семейную психотерапию для психологической адаптации в обществе, восстановлении семейных, рабочих и межличностных отношений. Нужно понимать, что зависимость по своей сути является изменением состояния сознания и находясь в этом состоянии человеком на время забываются нерешенные проблемы, требования общества и многое другое, что угнетает. Именно поэтому помимо лечения организма важно обязательно лечить и психику, причем этот процесс более трудоемкий. Ведь если использовать только лекарственные препараты, то нет гарантии, что человек не начнет снова принимать алкоголь или наркотик, чтобы спрятаться от реальности, с которой он порой за свою жизнь так и не выстроил отношений. Работая с психикой важно научить видеть корни своих проблем, уметь брать на себя ответственность, выстраивать отношения, уважать собственные и чужие границы. Нужно дать новое понимание мира, показать, что в этом мире есть и для него место, где самым важным условием является вера в собственные силы и способность к выздоровлению.

**Психолог УЗ «Городокская ЦРБ» Судакова Л.А.**

Тел для анонимных обращений: +375333476057 (МТС) или 5-12-09 (802139)