

## ВОПРОС-ОТВЕТ

### **Кто рискует заработать алкогольную зависимость?**

*Мы с друзьями и коллегами не считаем себя алкоголиками, периодически выпиваем во время встреч-посиделок, когда отмечаем дни рождения на работе и т. д. Но недавно, когда я переоформляла водительские права, врач наркодиспансера меня напугал: говорит, что такие «возлияния» могут со временем привести к алкогольной зависимости. Подскажите, пожалуйста: есть ли признаки, по которым можно самостоятельно определить риск алкогольной зависимости? И от чего зависит, насколько велика у человека склонность к алкоголизму?*

*Спасибо. Мария.*

**Отвечает главный врач наркологического диспансера по Калужской области Игорь Горбачев:**

- Риск попасть в зависимость от алкоголя во многом определяется длительностью употребления спиртного. Речь идет в первую очередь о стаже, то есть о том, как долго в течение жизни человек употребляет алкогольные напитки. Дело в том, что со временем организм приспособливается, начинает вырабатывать ферменты, которые быстро метаболизируют алкоголь (то есть расщепляют его. - Ред.), и повышается так называемая толерантность к спирту. То есть, если раньше малые дозы вызывали эйфорию, удовольствие, а чуть больше – приводили к рвотному рефлексу, то со временем человек может выпить очень много, но рвотного рефлекса не будет. В этом случае алкоголь перестает в принципе негативно влиять на человека мгновенно. Это побуждает пить еще и еще, а глубинные опасные процессы в организме тем временем идут, не прекращаясь. Такая толерантность к алкоголю характеризует формирование первой или второй стадии зависимости.

Если говорить о людях, которые выпивают каждую пятницу на протяжении 10 - 15 лет, то это, конечно, тоже зависимость. Ведь, как правило, «алкогольная» пятница плавно переходит в субботу и заканчивается уже воскресеньем. Вообще, любая зависимость, будь то никотиновая или алкогольная, начинается с первых проб, дальше — употребление по ситуации, по случаю, а потом это уже входит в привычку, сопровождается развлечениями, положительными эмоциями. Ситуационное потребление обычно переходит в систематическое. И даже если человек, например, сменяет свой круг общения, тех, с кем он по пятницам выпивал, рядом уже нет, привычка остается. И тогда он выпивает дома, без компании.

А если вы хотите самостоятельно определить — есть у вас уже зависимость или нет, то это можно сделать по простому симптому: если вам хочется выпить и для этого не нужна ни компания, ни повод, вы делаете это часто (2 - 3 раза в день) и без особой причины – это повод, чтобы всерьез обеспокоиться. И обратиться к врачу-наркологу.