

Почему мы пьем алкоголь и как это на нас влияет?

Мы часто употребляем алкоголь, чтобы:

- Расслабиться и радоваться компании окружающих
- Чувствовать себя более общительным или уверенным в сексуальном смысле
- Избавиться от утреннего похмелья
- Сгладить эффект кокаина, спиды, солей и других стимуляторов
- Уменьшить физическую, душевную или эмоциональную боль



При этом, алкоголь может вести к таким проблемам, как:

- Заболевания печени - употребление алкоголя может приводить к рубцам на печени, а затем и к циррозу
- Ухудшению симптомов депрессии, настроения и тревожного расстройства
- Сложностям в отношениях с друзьями, семьей и партнером из-за запоев
- Ускоренному течению гепатита С

Ресурсы:

В этой клинике душевного здоровья предлагают лекарства для вашей поддержки. Поговорите с вашим врачом прямо сегодня.



Другие источники

Программа доступа к лечению

1380 Howard St., San Francisco, CA

Понедельник - пятница

8:00 - 16:30

Круглосуточная горячая линия:

(888) 246-3333

Телетайп: (888) 484-7200



San Francisco
Department of Public Health

Вы когда-нибудь пили больше, чем хотели?



Вы знали, что есть лекарства, которые могут помочь?



San Francisco Health Network
Behavioral Health Services

Мне нужно беспокоиться?

Было ли в прошлом году так, что вы:

- в итоге пили больше или дольше, чем хотели?
- хотели пить меньше или бросить, пытались, но не смогли?
- продолжали пить, несмотря на проблемы с семьей или друзьями?

Если вы отметили один из этих вариантов, побеседуйте со своим психологом или врачом. Сегодня имеется больше вариантов лечения, чем когда-либо ранее.

Доступные лекарства

Некоторые из этих лекарств имеют минимальные побочные эффекты. Имеются лекарства, помогающие снизить или прекратить употребление алкоголя и предотвратить рецидив.



Налтрексон предотвращает тяжелые запои и имеет минимальные побочные эффекты.

Акампросат облегчает синдром путем снижения тяги к алкоголю.

Дисульфирам (Антабьюз) блокирует алкогольные срывы. Это может помочь прекратить пьянство. Он может вызывать тошноту при употреблении алкоголя.

Что я могу сделать сам?

- Старайтесь не хранить алкоголь дома.
- Избегайте масштабных триггеров распития спиртного.
- Старайтесь не пить на пустой желудок, и пить медленно. 
- Начинать с безалкогольного напитка.
- Следите, можете ли вы ограничить выпиваемое **КОЛИЧЕСТВО**.
- **ЧЕРЕДУЙТЕ** алкогольные и безалкогольные напитки (например, пейте пиво, а затем стакан воды). 
- Добавляйте в свой напиток лед.
- Сокращайте частоту приема спиртного.

Как мне снизить употребление алкоголя?



- Налтрексон поможет снизить употребление алкоголя без необходимости бросать.
- Психологическое консультирование поможет поменять свое поведение.
- 12-шаговые программы обеспечат поддержку, если вы бросаете или сокращаете потребление алкоголя.