

Женский алкоголизм.

Алкоголизм – это хроническое психическое прогрессирующее заболевание, вызванное злоупотреблением алкоголем, проявляющееся непреодолимым влечением к спиртному, формированием зависимости от него (психической и физической), изменением толерантности организма к алкоголю и влекущее за собой социальную дезадаптацию и морально - этическую деградацию.



Есть такое понятие, как **женский алкоголизм**. Что же мы предполагаем, когда говорим об этом явлении?

Обычно, злоупотребление алкоголем женщиной при одинаковой дозе и периодичности наравне с мужчиной, **переходит в патологический характер гораздо быстрее**. Это обусловлено особенностями женского организма: частые перепады гормонального фона, в различные периоды цикла, влияют на скорость расщепления алкоголя, он резко увеличивается перед менструацией; меньшая скорость фермента, расщепляющего алкоголь; ткани печени у женщин более чувствительны к токсичному влиянию алкоголя. Большую часть жизни у женщин страх перед болью снижен и ее переносимость выше, это снижает предупредительный эффект появления абстинентного синдрома.



Важно учитывать, что большинство женщин, **попадают в зависимость из-за иррационального убеждения**, что совместное распитие спиртных напитков, с «любящим» мужчиной употреблять алкоголь, уменьшает негативное воздействие алкоголя на жизнь семьи («меньше выпьет», «будет пить дома – не будет изменять, позориться среди других и т.д.», «самой выпить, чтобы снизить эмоциональное переживание», «выпить ему в отместку»).

Усложняет лечение то, что **женщина намного позже обращается за помощью, когда уже нанесен серьезный урон ее психическому и физическому здоровью.** Алкоголизм женщины более тщательно скрывается ей самой и членами семьи, которые боятся огласки из-за традиционного взгляда на аморальность пьющих женщин. Мужчин пугают трудности, связанные с зависимостью своей женщины, большинство предпочитает, как можно скорее изолировать себя от этой проблемы, для них проще найти «новую женщину».

К распространенным причинам женского алкоголизма можно отнести:

- Созависимые отношения (муж, страдающий алкоголизмом).
- Отягощенная наследственность.
- Неустроенность личной жизни, сексуальная неудовлетворенность.
- Комплексы по поводу своей внешности, субъективное ощущение потери привлекательности.
- Сильные стрессовые воздействия (бесплодность, изнасилование, домашнее насилие, измены, развод, смерть мужа, череда смертей родных и близких и т.д.).
- Влияние окружения (подверженность давлению со стороны).
- Остро переживаемые кризисы личности (кризис половой идентичности и сексуальных предпочтений; постродовая депрессия; кризис непрожитой жизни; кризис «увядания красоты» и т.д.).
- Чувство одиночества, связанное с прерыванием эмоционально-значимых связей (долгосрочные командировки, переезды в новый город).
- Неумением распоряжаться своим свободным временем, отсутствие хобби.





Что говорит о том, что пора обратиться за помощью?

1. Необъяснимое чувство вины после распития спиртных напитков.
2. Сильные перемены в поведении при алкоголизации из «тихони превращается в шальную императрицу».
3. Ощущение потерянного времени, неполноценности мероприятия и отдыха без бутылочки с градусом.
4. Пренебрежение едой в процессе алкоголизации, «сладкое портит фигуру, а вот выпить бы не отказалась».
5. Выпадение эпизодов события, которое сопровождалось спиртными напитками «тут помню, а тут нет».
6. Увеличилось количество подруг невоспитывающих своих детей, лишенных родительских прав, с неустроенной личной жизнью.
7. Все больше случайных недоразумений в состоянии хмельного ума (разбила телефон, потеряла сумочку, забыла про обещание, уехала не по тому адресу, порвала одежду и т.д.).
8. Учащается периодичность употребления спиртных напитков в одиночестве «я личность самодостаточная, мне и с собой наедине выпить не грех».
9. Распитие большего количества алкоголя чем планировалось пренебрежение, его качеством в процессе усиления опьянения «дорогое шампанское, достаточно просто подменяется дешевым портвейном», и следующий день потерян.
10. Незапланированный секс в состоянии алкогольного опьянения «не виновата я он сам пришел...»
11. Когда проще становится не пить в праздник, чем контролировать ту степень опьянения, которое не дает похмелья на следующий день.
12. Появляется «святой долг» - каждую пятницу обязательно мы с девчонками едем в клуб выпить, потанцевать, расслабиться.

Для того чтобы начать лечение не стоит ждать появления всех этих симптомов, достаточно для крика о помощи наличия трех признаков из описанных.

Советы по профилактике алкоголизма у женщин:

- ✓ Используйте информацию специалистов из этой статьи «предупрежден, значит вооружен».
- ✓ Ответственно подходите к выбору человека с которым собираетесь строить отношения.
- ✓ Формируйте вокруг себя окружение успешных людей, занимайтесь самореализацией. Научитесь прощаться с людьми, которые тянут вас в сторону болезни.
- ✓ Уделяйте внимание своему как физическому, так и психологическому здоровью.
- ✓ Смело обращайтесь за помощью к специалистам: гинекологам, косметологам, стоматологам, психологам и т.д.



В случаях возникновения проблем с алкоголем, следует, не теряя времени обращаться за консультацией к медицинскому психологу, к врачу-наркологу.