

Как бросить пить алкоголь навсегда – 10 проверенных способов

С проблемой алкоголизма сталкиваются многие семьи, причем не только в нашей стране. Заболевание широко распространено по всему миру. Оно имеет опасные последствия не только для зависимого человека, но и для общества в целом. Пока болезнь не приняла запущенную форму, нужно найти эффективные способы, как бросить пить алкоголь самостоятельно. Помните, что избавиться от зависимости можно на первых 2 стадиях, поэтому важно начать [лечение алкоголизма](#) своевременно.

Почему у человека появляется зависимость от алкоголя?

Человек впервые пробует алкоголь в подростковом возрасте. Напитки сначала могут не понравиться: водка обжигает, а пиво слишком горькое. Молодежь пьет через силу. Причинами тяги к употреблению алкоголя становятся:

- «Стадное чувство». Алкоголь становится главным связующим в молодежных компаниях.
- Желание выглядеть взрослым.
- Стеснительность. Алкоголь позволяет чувствовать себя раскованным, помогает наладить общение, особенно с новыми друзьями.

Причины алкоголизма у взрослых похожи, за исключением желания выглядеть старше. Кроме того, проблем с возрастом добавляется. Это и неурядицы, и конфликты на работе. Алкоголь помогает временно уйти от проблем, справиться с тревогой и страхом. Периодическое употребление спиртного переходит в систематическое.

Признаки и стадии алкоголизма

Зависимость развивается в 3 стадии:

1. **На первой у человека регулярно возникает стойкое желание выпить.** Рассудок и критическое мышление сохраняются. Однако человек не имеет сил отказываться от того, что приносит ему

удовольствие. Он считает, что контролирует ситуацию и может вовремя отказаться. Постепенно алкоголь выходит в его жизни на первое место. Применять способы, помогающие понять, как бросить пить, нужно уже на этом этапе.

2. **На второй стадии толерантность к алкоголю повышается.** Человек считает это умением пить. Иногда случаются провалы в памяти: алкоголик не помнит, что с ним происходило в состоянии опьянения. Контроль полностью теряется, пациент пьет до беспамятства. Добавляется абстинентный синдром. На этом этапе человек периодически осознает проблему и задается вопросом, как бросить пить алкоголь навсегда, однако самостоятельно справиться с зависимостью он не может.
3. **На третьей стадии толерантность к этанолу снижается.** Для опьянения хватает небольших доз. Со временем печень перестает вырабатывать расщепляющие алкоголь ферменты. Наступает полная деградация личности, человек уже не может бороться с зависимостью. Нередко не дают результата и медикаментозные методики.

Вопрос о том, можно ли бросить пить алкоголь, возникает чаще всего у родственников зависимого. На мысль об алкоголизме у близкого человека наводят такие признаки:

- Постоянный поиск повода выпить. Вечеринки без алкоголя становятся неинтересными. Человек не идет туда, где нельзя выпить.
- Употребление алкоголя в одиночку. Человек начинать пить без компании, а с целью опьянения. Не обязательно это водка или другие крепкие напитки. Широко распространен, например, пивной алкоголизм.
- Появление тревожности и раздражительности в трезвом состоянии. Человек не может не пить несколько, даже если на это есть причины. Например, зависимые употребляют алкоголь даже на работе или в больнице.
- Подозрительное отношение к людям, ведущим трезвый образ жизни. Человек не понимает, как нормальные люди могут не пить.
- Провалы в памяти. После употребления алкоголя человек не может вспомнить события прошедшего вечера.

• ВАЖНО!

- Если вы обнаружили у себя более 2 признаков алкоголизма, незамедлительно начинайте борьбу с зависимостью.

Как бросить пить алкоголь самостоятельно?

- Не все люди осознают, что у них есть зависимость, которую надо лечить. Однако, если вы задумались о том, как бросить пить навсегда самостоятельно, попробуйте воспользоваться приведенными ниже советами.

Ищите другие способы решения проблем

- Большинство тревог и страхов возникает из-за неправильной работы головного мозга. Из-за этого создаются трудности, закрепляются вредные привычки. При употреблении алкоголя выделяется дофамин, способствующий возникновению эйфории. Это чувство настолько сильно, что способно затмить любые другие радости. В эйфории человек забывает о проблемах и тревогах. Однако перед очередным употреблением алкоголя нужно напомнить себе о том, что эйфория быстро пройдет. На вас с новой силой навалятся все проблемы. Поэтому пробуйте решать их, а не прятаться.
- Перестройте мозг
- Алкоголиком управляет желание как можно быстрее выпить. От него зависит и деятельность мозга. Поэтому нужно попытаться сформировать правильный приказ. Только желание получать радость другими способами может перебить потребность в употреблении алкоголя. После отказа от выпивки начинается ваша борьба с собственным мозгом. В этот же момент начинается формирование других желаний и вы берете курс на трезвость.
- Будьте твердыми в своих намерениях
- Многие советы о том, как бросить пить, работают только до первых посиделок с пьющими друзьями. Единственное, что может воспрепятствовать потреблению алкоголя – ваша сила воли. Попадающий в клетки мозга этанол вызывает радость. Поэтому бросивший пить человек начинает думать

о том, что неплохо было бы пропустить рюмку другую. Мозг воспринимает употребление алкоголя как приятное событие. Противостоять желанию выпить сложно. Нужно настроить себя на то, что употребление спиртного – плохое событие или кодироваться. Кодирование помогает пережить фазу острого желания.

• **ВАЖНО!**

- В первые месяцы отказа от спиртного лучше избегать мест массового его употребления. Нужно на время отказаться от общения с пьющими людьми, посещения вечеринок.
- Ищите другие способы получения удовольствия
- Переключите свое желание на другие виды деятельности. Начинать получать радость от общения с семьей, работы, хобби. Ни в коем случае не употребляйте алкоголь, иначе придется начинать борьбу вновь. Чем насыщеннее будет ваша новая жизнь, тем быстрее мозг приспособится к выработке нормального количества дофамина.
- Отказывайтесь только от алкоголя
- Не стоит одновременно бросать пить и курить или же садиться на диету. Если отказываться от всего одновременно, возрастает риск срыва. Мозг в этом случае испытывает сильный стресс. Остальные вредные привычки на первое время можно оставить. Если решили бросить пить, отказывайтесь только от алкоголя. Если важнее бросить курить, исключайте только сигареты. Противостоять двойному искушению вы, скорее всего, не сможете. Начав снова курить, вы начнете и употреблять алкоголь.
- Не срывайтесь
- Сложнее всего держаться в первую неделю отказа от спиртного. Появляются страх, сильное желание, тревога. Справиться без медикаментозной поддержки бывает сложно. Если вы понимаете, что можете сорваться, обратитесь к наркологу. Существуют терапевтические схемы, способные значительно снизить тягу к спиртному. Они устраняют напряжение, избавляют от дискомфорта.
- Не занимайтесь самолечением. Все противоалкогольные препараты стоит принимать только с разрешения врача, после тщательного обследования.

- В клинике подбирают оптимальную терапевтическую схему, поддерживают организм витаминами и минералами, контролируют самочувствие. Врач сделает все, чтобы вы вновь не сорвались. Также он даст рекомендации, как бросить пить каждый день и не испытывать при этом тревогу и страх.
- Заручитесь поддержкой
- Получить требуемую поддержку помогает групповая терапия. Например, можно обратиться в реабилитационный центр или группу Анонимных Алкоголиков. Если отбросить нежелания и условности, многие люди способны помочь друг другу. Без поддержки человек даже в обычной жизни становится беспомощным. Если вы не желаете вступать в сообщество Анонимных Алкоголиков, обратитесь на линию психологической поддержки.
- Сжигайте адреналин
- При резком отказе от употребления алкоголя в кровь выбрасывается огромное количество адреналина. Его необходимо утилизировать. Сжечь адреналин без вреда для себя и окружающих помогают физические нагрузки. Занятия спортом нужно начинать постепенно. Хорошо, если есть возможность заниматься в спортзале с тренером. Если нет, то стоит на первое время ограничиться прогулками или пробежками на свежем воздухе.
- Физические нагрузки не только способствуют сжиганию адреналина, но и укрепляют мышцы, дарят вам новые приятные ощущения, отвлекают от навязчивых мыслей об алкоголе. Дополнительная работа положительно влияет на процесс вступления в трезвую жизнь. Путешествуйте, ходите в походы. Главное – не закрывайтесь дома наедине со своими мыслями.
- Соблюдайте режим
- Нужно организовать правильный распорядок дня и четко следовать ему. Настройтесь на позитив, не оставляйте себе времени на невеселые мысли. Это касается не только людей, бросающих пить. Режим важен и при отказе от курения или употребления вредной пищи. Только он способен настроить организм на борьбу с зависимостью.
- Пытайтесь быть счастливыми
- Трезвая жизнь после длительного употребления алкоголя кажется скучной. Окружающий мир теряет краски, важные

события перестают радовать. Им не хватает силы, чтобы перебить ощущение эйфории, возникающей после употребления алкоголя. Скука является продуктом работы головного мозга. Поэтому не переставайте искать себя: находите новые интересы, увлечения и желания. Счастье, как и тревога, является продуктом работы мозга, который вы можете перенастроить на нужный лад.

Что делать, если не получается бросить пить?

- Бросить пить самостоятельно под силу далеко не каждому. Если вам не удастся справиться с опасной привычкой своими силами, не стесняйтесь обращаться к врачу. Специалист подберет терапию, которая поможет очистить организм через вывод из запоя, снять острую тягу к алкоголю, нормализовать работу нервной системы.