**Употребление алкоголя**

Употребление алкоголя является причиной более чем 200 заболеваний, травм, а также других нарушений здоровья. Алкоголь увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, заболеваний пищеварительной системы, вызывает психические и поведенческие нарушения.

Употребления алкоголя оказывает воздействие на поведение любого человека, даже на того, у кого нет синдрома зависимости. В состоянии опьянения человек может недооценивать риски, что приводит к травмам, заражению инфекциями (например, ВИЧ, туберкулез), дорожно-транспортным происшествиям, насилию, правонарушениям.

Употребление алкоголя женщиной во время беременности может приводить к осложненным преждевременным родам и к развитию фетального алкогольного синдрома.

**Риски, связанные с употреблением алкоголя**

**Первый уровень риска** — относительно низкий риск, связанный с употреблением алкоголя.

Относительно низкий риск, связанный с алкоголем, означает, что при употреблении алкоголя вероятность негативных последствий для здоровья достаточно низкая. Однако это не означает полную безопасность. Важно понимать, что алкоголь — это один из факторов риска, связанных с развитием онкологических заболеваний. Долгое время было известно, что употребление алкоголя связано с развитием рака печени, но в последнее время исследования показывают, что алкоголь также может увеличивать риск развития рака молочной железы у женщин, толстой кишки, прямой кишки, горла.

Механизм, связанный с развитием рака, обусловлен тем, что алкоголь содержит канцерогены — вещества, которые могут вызывать изменения в ДНК клеток и способствовать развитию опухолей. Кроме того, алкоголь может усиливать действие других канцерогенов, например, табака.

**Второй уровень риска** — опасное потребление алкоголя.

Опасное потребление алкоголя — это такое потребление, при котором увеличивается риск пагубных последствий для человека, употребляющего алкоголь, и его окружения. Человек становится более подвержен риску различных заболеваний, появляются проблемы с сердечно-сосудистой системой, печенью, кожей. Увеличивается риск травм, несчастных случаев. Опасное потребление алкоголя может привести и к социальным проблемам, включая нарушение семейных и личных отношений, проблемы на работе, финансовые трудности и ухудшение общественного статуса.

**Третий уровень риска** — вредное (пагубное) потребление алкоголя.

Согласно Международной классификации болезней, пагубное потребление алкоголя — это потребление алкоголя, которое наносит ущерб здоровью, как физический, так и психический. Помимо самого человека, потребляющего алкоголь, страдает и его окружение, что приводит к семейным конфликтам, насилию, постоянным проблемам на работе, финансовым трудностям и в итоге к социальной изоляции. Пагубное потребление алкоголя может привести к развитию синдрома зависимости, что является серьезным заболеванием.

**Четвертый уровень риска** — синдром зависимости.

Это совокупность физиологических, поведенческих и когнитивных явлений, развивающихся при неоднократном употреблении алкоголя, включающих в себя:

* сильное желание употребить алкогольный напиток
* отсутствие самоконтроля
* употребление алкогольных напитков несмотря на уже развившиеся пагубные последствия
* высокий приоритет употребления алкоголя перед другими действиями и обязательствами
* увеличенную толерантность (устойчивость)

**Как определить свой уровень риска, связанный с употреблением алкоголя?**

Для того, чтобы определить ваш уровень риска, связанный с потреблением алкоголя, можно самостоятельно пройти краткий тест на выявление рисков для здоровья, связанных с употреблением алкоголя (RUS-AUDIT-S) или записаться на комплексное обследование в рамках профилактического медицинского осмотра и диспансеризации, где медицинские работники смогут подсказать вам о рисках, связанных с потреблением алкоголя, и провести профилактическое консультирование.

**Тест на выявление рисков для здоровья, связанных с употреблением алкоголя**

Тест RUS-AUDIT-S разработан при поддержке Всемирной Организации Здравоохранения.
Он прост и понятен в использовании, а его заполнение занимает всего несколько минут.

<https://www.takzdorovo.ru/servisy/tests/test-rus-audit-s-dlya-muzhchin/intro/>

Если выявлен риск для здоровья, связанный с употреблением алкоголя, попробуйте эти простые советы, которые помогут вам сократить прием алкоголя:

**Поставьте перед собой цель**

Определите для себя четкую цель в отношении потребления алкоголя, которую вы хотите достичь, и выберите стратегию по ее достижению.

**Определите плюсы и минусы, связанные с употреблением алкоголя**

Запишите на одной стороне листа плюсы, связанные с сокращением потребления алкоголя, а на другой стороне листа — минусы. Постарайтесь носить этот лист с собой и в случае необходимости перечитайте его.

**Сообщите близким и друзьям**

Расскажите друзьям и близким о своих планах по сокращению потребления алкоголя, отметьте, что это очень важно для вас, так вы сможете получить от них поддержку.

**Научитесь говорить «нет»**

Если вы идете на торжество, где будет много незнакомых людей, будьте морально готовы к давлению с их стороны. Чтобы не поддаться на уговоры, заранее продумайте, что будете отвечать. Отказываться нужно вежливо, но твердо. Не стоит оправдываться — вы не обязаны ничего объяснять.

**Устройте отпуск от алкоголя**

Возьмите отпуск от алкоголя на две недели, потом — на месяц, затем — на два и т. д. Вы заметите, как быстро будет снижаться ваша толерантность (устойчивость) к алкоголю. Организм сам будет восставать против приема алкоголя.

**Замените алкоголь на безалкогольные напитки**

Мир безалкогольных напитков настолько интересный и разнообразный, что вы без проблем сможете найти приятные альтернативные возможности.

**Найдите себе новое хобби и увлечение**

Это может быть туристический клуб, где есть короткие походы (например, на выходные), студия танцев, клуб любителей джаза или игротека, где собираются люди, чтобы поиграть в настольные игры.

**Не бойтесь обратиться за помощью**

В случае если у вас или у вашего близкого развилась алкогольная зависимость, может понадобиться специализированная медицинская помощь и поддержка. Можно позвонить на бесплатную горячую линию **8 800 2000 200** и поговорить со специалистами или обратиться за помощью к психологу, психотерапевту, наркологу. Помимо медицинских учреждений на территории России действует ряд некоммерческих организаций и группы поддержки, такие как «Анонимные алкоголики», куда анонимно и бесплатно могут приходить люди для поддержки и общения с другими людьми, имеющими похожий опыт.

**Сократив количество употребляемого алкоголя, у вас:**

* появится хорошее самочувствие по утрам,
* снизится усталость в течение дня,
* появится энергия, вы будете успевать намного больше,
* жизнь покажется намного интересней,
* улучшатся отношения с близкими — меньше ссор, больше времени с удовольствием,
* увеличится внимание на приятные мелочи,
* улучшится работоспособность,
* появится ощущение управления своей жизнью и достижения целей,
* появится уважение окружающих, они будут полагаться на вас,
* снизится количество неприятностей, вы будете совершать меньше необдуманных поступков,
* появятся новые хобби и контакты с интересными людьми.