



## Как лечат зависимость от алкоголя и табака

Лечение алкогольной или табачной зависимости – процесс непростой и небыстрый. И, несмотря на уверения рекламы что возможно «100-процентное излечение за один день», эффективное преодоление зависимостей состоит из нескольких продолжительных этапов.

О том, как они проходят, рассказывает Алексей Надеждин, кандидат медицинских наук, сотрудник Национального научного центра наркологии Минздравсоцразвития России.

### Как лечат алкоголизм

Алкоголь – очень **коварное вещество**, с которым, несмотря на все желание, гарантировано завязать навсегда получается не у многих. Поэтому для того, чтобы **ремиссия алкоголизма** была устойчива, усилия придется приложить и психиатрам-наркологами, и психотерапевтам, и психологам, и семье больного.

#### Куда идти лечиться от алкогольной зависимости

Что нужно знать о наркологических диспансерах в России: этапы лечения, добровольность, анонимность. **Рассказывает** директор ННЦН Минздравсоцразвития РФ Евгения Кошкина.

**Первый этап** – собственно прерывание запоя и купирование симптомов похмелья. Его лучше проводить в условиях стационара. Причин для госпитализации несколько.

Во-первых, больной все время находится **под наблюдением**, и медицинский персонал вовремя заметит реакцию на препараты или обострение хронических заболеваний.

Во-вторых, условия наркологического диспансера или стационара позволяют **изолировать** человека от спиртного и не дают немедленно приступить к «продолжению банкета» после протрезвления.

В-третьих, выведение из продолжительных запоев – **дело небыстрое** и в домашних условиях довольно затруднительное.

Затем требуется **детоксикация** организма – выведение из него продуктов распада алкоголя и помощь организму в восстановлении после пьянства при помощи лекарственных препаратов, поддерживающих работу **сердца, печени и нервной системы**.

Далее следует наиболее **продолжительный этап лечения**, во время которого продолжается медикаментозная коррекция нарушенных функций организма.

При этом обязательно восстановление и нормального **психического состояния** больного, избавление его от навязчивых мыслей о выпивке, поиск проблем, которые **изначально толкнули к пьянству**, и борьба с ними.

Одновременно больному назначают препараты, **снижающие тягу** к алкоголю. А вот «кодирование» и «подшивание» сразу после вывода из запоя работать не станут. Расшатанная нервная система алкоголика продержится на страхе недолго и даст о себе знать срывом и новым запоем.

**Последний этап** – это реабилитация, в которой участвуют и разные специалисты (наркологи, психологи, психотерапевты), и семья больного человека. Ему заново приходится **учиться** ответственности за свое поведение, искать работу, хобби и **способы занять свободное время**.

В это время **очень эффективна** работа в психотерапевтических группах, группах взаимопомощи и волонтерская работа. Человеку, расстающемуся с зависимостью, требуется понимание и помощь людей с теми же проблемами, что и у него. Он должен получить наглядный пример того, что даже в случае многолетнего алкоголизма еще не все потеряно, а нормальную жизнь возможно наладить.

### **Как лечат зависимость от табака**

Чаще всего отказаться от курения человек может самостоятельно и довольно легко. Но люди с **сильной никотиновой зависимостью**, которые выкуривали по несколько пачек сигарет в день, испытывают к табаку **очень сильную тягу**.

И если для окончательного отказа от курения человеку **со слабой зависимостью** могут потребоваться иногда две или три попытки, то заядлый курильщик нуждается в помощи профессионального врача.

Правда, «кодирования», «гипноза» и других «мгновенных» способов избавления от пристрастия к табаку в данном случае тоже стоит избегать, поскольку их эффективность весьма сомнительна. **Отказ от курения** – это **длительная работа**, которую ведет не только специалист, но и сам пациент.

При лечении сильной табачной зависимости хорошо работают индивидуальная психотерапия и групповые занятия, на которых бывшие курильщики **учатся** жить в привычных ситуациях без сигарет, вырабатывают новые способы поведения и поддерживают друг друга.

Поскольку отказ от табака нередко сопровождается **неприятными психологическими и физиологическими симптомами**, при средней и тяжелой степени зависимости врач может назначить **никотинзаместительную терапию** или другие способы временного «обмана» для организма.

А параллельно – **лекарственные препараты**, которые помогут избавиться от последствий курения: уменьшат кашель, облегчат выведение мокроты, снимут раздражительность.

### **Что надо знать о лечении**

Лечение от алкоголизма – процесс, который может затянуться на месяцы и годы. Начинается он с выведения человека из запоя и восстановления нормальных функций организма. А заканчивается – социальной реабилитацией и возвращением его к нормальной жизни.

Большинству курильщиков достаточно просто отказаться от табака, но если зависимость очень сильная, помогут психотерапия и назначение никотинзаместительных препаратов.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

© 2013 Министерство здравоохранения Российской Федерации

*Все права на материалы, находящиеся на сайте, охраняются в соответствии с законодательством РФ, в том числе об авторском праве и смежных правах.*