**Алкоголизм** — это болезненная психическая и физиологическая тяга к спиртному. Зависимость характеризуется неспособностью контролировать количество и качество выпитого, проявлением агрессии после употребления, а также склонностью к длительным запоям и тяжелому абстинентному синдрому.

**Признаки, указывающие на развитие алкогольной зависимости:**

\*После того как выпьете с кем-либо из друзей или в компании, вам всегда хочется добавить еще.

\*Начали выпивать в одиночестве.

\*Во время каких-то важных с вашей точки зрения событий всегда сильно напиваетесь.

\*У вас появилась привычка опохмеляться.

\*Пьете, чтобы освободиться от душевной скуки, депрессии, тревоги или неудовлетворенности.

\*Начинаете терять контроль над количеством выпитого.

\*Выпиваете больше, чем планировали, и напиваетесь тогда, когда этого не желаете.

\*Обещаете пить меньше, но не выполняете своего обещания.

\*Появляется чувство вины, от того, что пьете.

\*Раздражаетесь, когда другие люди обсуждают ваше пьянство.

\*Отрицаете факт, что вы пьете, или говорите об этом неправду.

\*У вас появляются провалы в памяти после того, как напиваетесь.

\*Ваше пьянство сильно влияет на ваши отношения с друзьями или семьей.

\*Прогуливаете работу или учебные занятия из-за пьянства.

\*Избегаете общества непьющих людей.

**Профилактика:**

**1.**Отказаться от копании, у которой в приоритете стоит распитие спиртных напитков.

**2.**Не держать алкогольных напитков дома, чтобы не возникало желания выпить.

**3.** Уделять больше времени семейным отношениям.

**4.** Устроиться на работу. Безделье – это одна из причин алкоголизма.

**5.** Найти хобби.

**6.** Заняться спортом.

**7.** Находить пути решения жизненных трудностей не через спиртное.

**8.** Контролировать себя в количестве выпиваемого алкоголя.

**9.** Признать наличие зависимости и при невозможности справиться самому, обратиться к специалистам.