

## Как снять тягу к алкоголю самостоятельно?



Тяга к алкоголю – это патологическая потребность в употреблении спиртного, которая одинаково распространяется на все виды спиртных напитков. Самостоятельно побороть ее сложно, поскольку не существует универсальных рецептов ввиду обилия причин алкогольной зависимости. Однако выделяют несколько возможных способов, которые могли бы ослабить пристрастие и помочь больному справиться с тягой.

### Содержание статьи

- [Аптечные средства: что поможет бросить пить?](#)
- [Средства, вызывающие отвращение к спиртному:](#)
- [Средства, вызывающие снижение тяги к алкоголю:](#)
- [Средства для снятия абстинентного синдрома:](#)
- [Как снять тягу к алкоголю народными средствами?](#)
- [Представления о рациональном питании при алкоголизме](#)
- [Основные принципы лечения алкоголизма: как обеспечить отвращение к спиртному?](#)

### Аптечные средства: что поможет бросить пить?

Для того чтобы ответить на вопрос «как снять тягу к алкоголю?», важно понимать: медикаментозное лечение должно назначаться исключительно врачом, и вся информация приводится исключительно с целью ознакомления с сутью терапии теми или иными лекарственными средствами. Существует несколько их категорий:

#### Средства, вызывающие отвращение к спиртному:

1. Эспераль. Механизм действия – по принципу фармакологического сдерживания. Вызывает отвращение к вкусу и запаху напитков, оказывает необходимое влияние на психоэмоциональную сферу.
2. Дисульфирам. Средство стимулирует выработку ацетальдегида, он обладает мощным токсическим действием, вызывая рвоту и тошноту, а также чувство

страха, гиперемии лица, одышку при одновременном употреблении со спиртным. Это позволяет сформировать условный рефлекс и отказаться от выпивки. Другой разновидностью является препарат Тетлонг-250, различие составляет способ приема – последний используется для внутримышечных инъекций и обладает более длительным действием.

3. Колме. Не обладает токсическим эффектом, поэтому может быть применен более длительное время. Его эффект обусловлен цианамидом в составе, который усиливает концентрацию ацетальдегида и усиливает неприятные ощущения, связанные с употреблением алкоголя.
4. Лидевин. Является комплексным препаратом на основе дисульфирама в сочетании с витаминами. (Механизм действия основного вещества описан в п.2).

Средства, вызывающие снижение тяги к алкоголю:

1. Вивитрол. Средство способствует блокированию эйфорических ощущений, связанных с употреблением алкогольных напитков. Это является основным механизмом устранения тяги.
2. Торпедо. Применяется «вшиванием» - вводится внутрь мышцы, является несовместимым с алкоголем. При одновременном приеме со спиртным способен вызвать ряд серьезных нарушений. Снижение тяги осуществляется за счет психологического барьера в виде страха и тревоги.
3. Балансин. Нормализует функцию нервной системы, стимулирует выработку гормонов «радости», обладает антидепрессивным эффектом. Снижение тяги осуществляется за счет стабилизации нервно-психического состояния.
4. Пропротен-100. Проявляет антиалкогольное действие, способствует устранению абстинентного синдрома (средней и легкой степени тяжести), облегчает соматовегетативные расстройства, улучшает физическое состояние после запоя.

Средства для снятия абстинентного синдрома:

1. Метадоксил. Ускоряет процесс выведения этанола, восстанавливает функции мозга, способствует восстановлению клеток печени, может сочетаться с другими средствами.
2. Карбамазепин. Действенен при снятии синдрома среднетяжелой и легкой степени тяжести, сочетается с алкоголем, может приниматься даже при его наличии в крови.
3. Медихронал. Нейтрализует продукты распада алкоголя, оказывает седативное действие.

Многие из перечисленных средств могут быть использованы в сочетании друг с другом, что позволяет усилить действие и комплексно подойти к проблеме устранения тяги к спиртному.

Многие зависимые задаются вопросом: какой алкоголь меньше всего влияет на сердце? И получают противоречивую и неверную информацию, поэтому могут не подозревать о полученном вреде для здоровья.

Прием любых спиртных напитков оказывает пагубное влияние на сердечную мышцу, поэтому дозировка, время курса лечения, оптимальные схемы комбинации средств может выбрать только врач-нарколог с учетом исходного состояния здоровья, наличия показаний и противопоказаний, степени тяжести состояния и выраженности алкогольной зависимости.

## Как снять тягу к алкоголю народными средствами?

Народная медицина может выступать эффективным помощником при комплексном подходе к проблеме снижения тяги к алкогольным напиткам. Наиболее распространенные рецепты и способы:



- Корень кокульника. 1 чайную ложку сухого измельченного корня необходимо залить  $\frac{1}{4}$  стакана кипятка. Настаивать в течение часа, после чего процедить и долить до объема 50 мл. В бутылку со спиртным добавить 20 капель полученной жидкости. Ее одинаково действенно можно добавить также в безалкогольный напиток или еду. Такой способ вызывает появление рвоты после употребления спиртного, что формирует отвращение.
- Навозник серый. Этот гриб считается действенным антиалкогольным средством, при употреблении его свежим и последующем приеме алкоголя он способен вызвать сильную рвоту. Также грибы могут быть употреблены в вареном или жареном виде. Следует отметить, что средство может вызвать сильное сердцебиение, хотя сам по себе гриб не провоцирует отравления и является безвредным.
- Зонтичный золототысячник. 2 ст.л. сушеной, измельченной предварительно травы необходимо залить стаканом крутого кипятка, кипятить не менее 10 минут, после чего прикрыть и оставить настаиваться на час. После процеживания предлагать больному пить 2-3 раза в день по  $\frac{1}{3}$  стакана. Общий курс лечения составляет месяц, средство является сравнительно безвредным.
- Отвар зверобоя. 4 ст. л. измельченной сухой травы нужно залить 0,5 л. кипятка и поместить на водяную баню на 30 минут. Затем охладить, процедить, принимать или давать больному по схеме: 2 ст.л. дважды в день перед утренним и обеденным приемом пищи (общий курс – 10-15 дней). Средство вызывает отвращение к спиртному.
- Чайный гриб. Гриб необходимо залить чаем с добавлением сахара, настаивать в течение недели. Употреблять полученное средство необходимо в объеме по 0,2 трижды в день. Это не только снимет тягу к алкоголю, но и улучшит общее состояние за счет пополнения нехватки питательных веществ.

Существует большое количество других вспомогательных средств: мед, вода с лимоном, кислые яблоки, отвар шиповника, настои мяты и мелиссы, однако они являются скорее

дополнительными и действуют за счет общего оздоровления организма и восполнение дефицита витаминов и микроэлементов. Имеющие седативное действие (пустырник и др.) могут быть применены для нормализации психологического состояния.

Кроме народных средств, положительное действие при преодолении тяги к алкоголю оказывают также продукты питания.

## Представления о рациональном питании при алкоголизме

Механизм действия продуктов питания, которые рекомендуют принимать врачи при возникновении тяги к алкоголю, различен: некоторые из них способствуют улучшению определенных функций организма, другие – улучшают настроение за счет содержания специальных веществ, третьи призваны обеспечить суточную норму питательных веществ.

**Овес.** Способствует снятию токсического действия продуктов распада алкоголя. Зерна овса имеют уникальный состав: холин, магний, витамины В, а также ряд ферментов, активизирующих окислительно-восстановительные реакции. стакан овса необходимо залить 5 стаканами воды и варить до испарения ½ объема жидкости. Затем процедить, добавить равный объем молока, по желанию – мед, доварить еще несколько минут. Режим приема – до 6 раз за день по ½ стакана.

**Облепиха.** Эти ягоды обладают антиоксидантным действием, позволяют бороться со свободными радикалами, нормализуют белковый обмен. Способствуют выведению токсинов и продуктов распада, а также содержат едва ли не рекордное количество аскорбиновой кислоты. Одинаково эффективно можно употреблять в пищу и сами ягоды, и облепиховое масло, которое также обладает регенерирующим действием.

Другим действием наделены продукты, способствующие увеличению синтеза дофамина или повышающие чувствительность к нему. К ним относят:

- источники витамина В6 – кедровые орехи, фасоль, тунец, говяжья печень и др;
- какао, шоколад;
- бананы;
- сыр (за счет содержания аминокислот, таких, как тирамин);
- жирные сорта рыбы (за счет содержания жирных Омега-3 кислот);
- кешью и другие магнийсодержащие продукты и орехи;
- зеленый чай.

Несмотря на доказанную эффективность регулярного употребления этих продуктов, устранить депрессию самостоятельно они не способны. Для того чтобы знать, как отбить тягу к алкоголю, необходимо хорошо понимать причины ее возникновения.

## Основные принципы лечения алкоголизма: как обеспечить отвращение к спиртному?

Основополагающим принципом, обеспечивающим эффективность лечения алкоголизма, является признание себя больным. Осознание проблемы - большой шаг на пути к ее решению.

Понимание серьезности ситуации приходит не сразу. Как правило, человек, страдающий алкогольной зависимостью, начинает тревожиться только на той стадии, когда появляются проблемы на работе, конфликты в семье, меняется круг товарищей. В большинстве случаев более ранних обращений к специалисту ситуацию спасают родственники. Именно они задаются вопросом «как уговорить алкоголика» и приводят больного в специализированные учреждения.

Для того чтобы понимать, как отбить желание к алкоголю, нужно знать, что «прибило» это желание и работать с первопричиной. Ею может выступать и одиночество, и желание установить контакт с окружающими, и неуверенность в себе, и неумение справиться с пугающими жизненными обстоятельствами. В том случае, если диагностика причины затруднительна, важно обратиться к специалисту, в противном случае все усилия по борьбе с тягой к спиртному будут тщетными.

Одновременно с проработкой причины и изменением образа мышления можно применять дополнительные способы, которые могут не только отвлечь от мыслей о бутылке, но и положительно сказаться на физическом и психическом здоровье.

**Физическая активность.** Прогулки на свежем воздухе, велоспорт, плавание, бег, умеренные занятия в тренажерном зале – на сегодняшний день представляется возможным выбрать любое занятие по душе, при этом осуществляя индивидуальную практику или групповые тренинги по желанию. Занятия спортом нормализуют обмен веществ, улучшают снабжение мозга кислородом, способствуют улучшению состояния эндокринной системы, повышают настроение.

**Дыхательные упражнения.** Техники расслабления с помощью особых дыхательных упражнений способны помочь справиться со стрессом и дурными мыслями, привести в порядок эмоциональное состояние. Самым простым из них является глубокое дыхание «животом», желательно на свежем воздухе. Его нужно практиковать не менее 15 секунд с повторениями 6-10 раз.

**Освоение новых навыков.** Необязательно профессиональных – можно начать с занятий «для души». Обучение игре на гитаре, посещение курсов шитья, увлечение прозой, йогой, изготовлением сувениров – важно выбрать интересное хобби, желательно, одновременно занимающее и ум, и руки – это отвлечет от неприятных мыслей и желания употребить алкоголь.

Одним из важных условий эффективности борьбы с тягой является поддержка родных людей. Вера близкого человека, способность понять и поддержать – это то, что дает силы алкоголику бороться со своей болезнью. Именно родственники чаще задают вопросы о том, как определить алкогольную зависимость и как ее лечить в дальнейшем, а также впервые обращаются в реабилитационный центр.

Это наиболее оптимальное решение для того, чтобы побороть тягу к алкоголю. Работа специалистов реабилитационного центра позволит не только устранить симптом в виде желания выпить, но и искоренить истинные причины начинающегося или уже сформированного алкоголизма.