

## Я ЗАБОЛЕЛ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

### СИМПТОМЫ COVID-19:

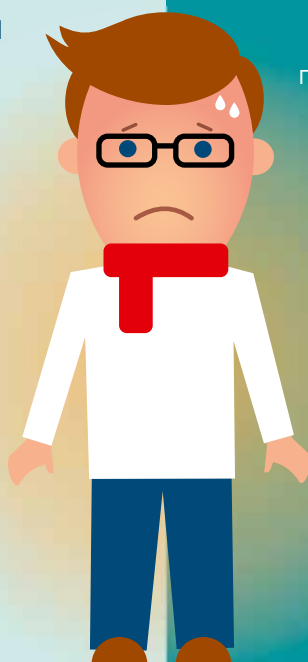
**ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, СУХОЙ КАШЕЛЬ,  
ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ, ЛОМОТА В МЫШЦАХ, ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ.  
ВОЗМОЖНЫ ДИАРЕЯ, РВОТА.**

**75 % заболевших переносят новую коронавирусную инфекцию  
легко и не нуждаются в госпитализации! Особое внимание  
врачи уделяют пациентам из групп риска.**

### СОСТОЯНИЕ ЛЁГКОЙ И СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ

Температура до 38 °С, общая  
слабость, нет затруднений  
в дыхании

- позвоните в поликлинику и вызовите на дом врача;
  - предупредите своего работодателя;
  - много пейте, соблюдайте постельный режим;
  - рекомендован приём противовирусных препаратов; и витамина С (в соответствии с инструкцией к препарату);
  - следите за температурой и общим самочувствием;
  - выполняйте рекомендации врача!
- Не занимайтесь самолечением!**



### СОСТОЯНИЕ ТЯЖЁЛОЕ

Температура не снижается  
после приёма жаропонижающих,  
возникла одышка, чувство  
сдавленности в грудной  
клетке, есть хронические  
заболевания,  
возраст старше 65 лет

- расскажите о симптомах врачу, он вам назначит рентген или КТ лёгких;
- если диагностика показала поражение лёгких более 50 %, самочувствие не улучшается – **вызывайте скорую помощь!**

**К**онечно, новый учебный год существенно отличается от предыдущих. Беспрецедентные меры безопасности, связанные с распространением новой коронавирусной инфекции, внесли сумбур и новизну в школьную жизнь. Разделённые потоки учащихся, разобщённые перемены, в столовую – по особому расписанию. Кроме того, постоянная обработка рук антисептиками и ношение масок. Это сейчас необходимые условия для контроля эпидемиологической ситуации среди детей. Но есть и традиционные мероприятия, направленные на адаптацию ребят к учебному процессу после каникул.

### РЕЖИМ ДНЯ

Важный момент при адаптации к учебному процессу – это правильно составленный режим дня. Необходимо чередовать учёбу, физическую активность и отдых. Приучите себя и детей вставать, принимать пищу и ложиться спать в одно и то же время. Не давайте детям увлекаться играми на компьютере или в гаджетах, подолгу смотреть телевизор. **ПОМНИТЕ! Для здоровья ребёнка вредно находиться за монитором (телевизор, компьютер, планшет и т.д.) более 40 минут без перерыва.**

Очень важно следить за сном. Сон должен быть крепким и достаточным. Дети 6-7 лет должны спать 12 часов в сутки, 8-10 лет – 10-11 часов, 11-12 лет – 9-10 часов, а подросткам необходимо 9 часов сна. Недосыпание приводит к нарушению работы нервной системы и всех органов человека.

### ПИТАНИЕ

Ещё один немаловажный аспект – это питание. Важно, чтобы у ребёнка всегда был плотный завтрак. Самое лучшее, если это будут сложные углеводы и белки. Например: каша, яичница или варёное яйцо, бутерброд с сыром и маслом. Правильней всего организовать школьнику 4-разовое питание: завтрак дома, второй завтрак в школе, обед и ужин дома. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

В настоящее время дефицит двигательной активности школьников является одной из самых больших проблем. Занятия на уроках физкультуры не восполняют и ¼ потребности в движении. Плюс ко всему дома ребёнок много времени тратит

**В этом году в связи с пандемией у детей были удлинённые каникулы. Больше пяти месяцев они не садились за парты, не носили учебники и тетрадки в своих рюкзаках и не общались со своими одноклассниками. Но традиционно 1 сентября школы открыли для них свои двери.**

## Урок здоровья для детей: как радоваться школе и не перегружаться



на приготовление домашнего задания и просмотр телевизора. Помните, чтобы сохранить здоровье, ребёнок должен гулять на свежем воздухе не менее двух часов. Выбирая дополнительные занятия, отдайте предпочтение спортивным секциям: плавание, лёгкая атлетика, велоспорт, лыжи, аэробика и др.

### РАБОЧЕЕ МЕСТО

Правильно оборудованное рабочее место ребёнка не только предотвращает развитие искривлений позвоночника, но и повышает работоспособность, сохраняет зрение, а также положительно сказывается на качестве умственной деятельности и внимательности. Стол и стул должны соответствовать росту: когда школьник сидит на стуле, угол между бедром и голенью должен быть прямым. Спина должна быть ровной, не напряжённой. Стопы ног должны полностью стоять на полу (или

специальной подставке). Большую помощь в этом оказывает мебель, которая может регулироваться по высоте. Обеспечьте хорошее освещение. Недостаток света заставляет школьника наклоняться к тетради как можно ниже – «писать носом».

### ПОРТФЕЛЬ

Тяжёлый портфель оказывает значительное давление на позвоночник ребёнка, что приводит к нарушению осанки и плоскостопию. Поэтому в рюкзаке не должно быть ничего лишнего. Старайтесь не покупать громоздких пеналов и тетрадей в твёрдом переплёте. Это может значительно добавить вес содержимому. Научите ребёнка правильно носить портфель. Лучше, если это будет ранец с двумя лямками. Если сумка на одном ремне, то плечо необходимо постоянно менять: сегодня одно, а завтра другое. Лямки у рюкзака должны быть широкими, желательна наличие светоотражающих элементов.

И самое главное. Осень – пора заболеваний ОРВИ и гриппом. А сейчас ещё и коронавирусная инфекция рядом. Поэтому выбирайте одежду по погоде, одевайте ребёнка многослойно, чтобы была возможность снять лишнее или утеплиться. Приучите постоянно мыть руки (после туалета, после улицы, перед едой, после работы, после общественного транспорта).

Постарайтесь ограничить посещение ребёнком общественных мест в период повышенной заболеваемости. Помните: вирус хорошо размножается в непроветриваемом помещении и при пониженной влажности. Чаще проветривайте комнаты, пользуйтесь увлажнителем воздуха.

Подготовила  
**Татьяна Мальцева**

С приходом осени и прохладной погоды количество заболевших ОРВИ, внебольничной пневмонией и коронавирусом увеличилось. В разы больше стали делать и анализов на COVID-19. Мы проследили весь путь обнаружения инфекции и сейчас подробно его разберём.

### ПУНКТ 1. Медицинская организация

После назначения анализа лечащим врачом к пациенту на дом выезжает бригада медиков. Они одеты в специальные средства индивидуальной защиты. Забор материала для проведения анализа методом ПЦР (полимеразной цепной реакции) осуществляется через нос- и ротоглотку. Поэтому врачи рекомендуют за 3-4 часа до взятия мазка не употреблять пищу, не пить, не полоскать горло, отказаться от курения и жевательной резинки.

### ПУНКТ 2. Распределительный центр

После того как анализы собраны, из медицинской организации их отправляют в распределительный центр, который открыт на базе Республиканского центра медицинской профилактики. Там на сегодняшний день работают 6 сотрудников, 5 студентов ИГМА и 4 волонтера-медика. Все они прошли специальное обучение, были обеспечены средствами индивидуальной защиты и каждые две недели сами тестируются на COVID-19. Их задача – отсортировать поступившие биоматериалы, выявить дефектурные пробирки, промаркировать и развести партиями по лабораториям.

На сегодняшний день в Удмуртии работает 7 лабораторий Министерства здравоохранения Удмуртии, несколько коммерческих (там делают анализы из частных клиник), по одной лаборатории от РЖД, УФСИН и Роспотребнадзора.

Отметим, что ни один анализ, поступивший в распределительный центр, не был потерян за всё время тестирования в Удмуртии. Здесь ведётся строгий учёт проб.

### ПУНКТ 3. Лаборатория

Как только сортировочный процесс завершён, пробирки отправляются по лабораториям. **ВАЖНО!** Биоматериалы из сортировочного пункта в лабораторию поступают день в день,

# Как делают анализы на COVID-19



#### Важно!

*На сегодняшний день в Удмуртии работает 7 лабораторий Министерства здравоохранения Удмуртии, несколько коммерческих (там делают анализы из частных клиник), по одной лаборатории от РЖД, УФСИН и Роспотребнадзора.*

в течение нескольких часов. Процесс изготовления анализа на коронавирус в лаборатории занимает не менее 7-12 часов. И делится на несколько этапов.

**1. Выделение РНК.** Лаборанты заранее готовят и маркируют пробирки с рабочими смесями. Затем происходит ручное внесение в подготовленные пробирки исследуемых образцов (максимум 94 пробы + 2 контрольные пробирки). Далее следует двукратная инкубация при температуре 65° по 15 минут, центрифугирование 15 минут. Этот этап занимает около 80 минут при условии одновременной слаженной работы двух специалистов.

**2. Отмывка.** Двукратное внесение промывающих растворов в каждую пробирку (вручную), их встряхивание, центрифугирование, удаление растворов из пробирок, высушивание осадка. Этот этап также занимает не менее 80 минут одновременной работы двух специалистов.

**3. Растворение осадка и его внесение вручную третьим компонентом** в заранее подготовленные лунки планшета, что занимает около 40 минут.

Только после этого проба поступает непосредственно в анализатор-амплификатор. В зависимости от аппаратуры процесс амплификации занимает от 1 часа 30 минут до 1 часа 45 минут.

После амплификации вручную происходит оформление результата анализа. Данные вносятся в реестр, регистрационный журнал, бланк пациента, в программу «Параклиника» на компьютере и в другую отчётную документацию. На внесение результатов по 380-му приказу Министерства здравоохранения РФ отводится по 4,5 минуты на каждого пациента, т.к. процесс требует большой концентрации специалиста. Вырисовывается общая временная формула работы в лаборатории:  $94 \times 4,5 = 423$  минуты. Прибавим первые этапы –  $80 + 80 + 40 + 105 + 423 = 723$  минуты (12 часов) непрерывного слаженного труда двух сотрудников лаборатории. Далее в лаборатории проводится уборка, а бланки с готовыми результатами забирает курьер распределительного центра, а затем больница, к которой относится пациент. Одновременно с этим врач видит результаты пациента в программе «Параклиника» сразу после их исполнения.

**ВАЖНО!** Пациент получает результаты анализа только там, где сдавал. Т.е. в своей поликлинике.

Мы описали алгоритм действий, когда пациент сдаёт анализ в государственных учреждениях по направлению врача. Если человек обращается в платную клинику, там действует своя логистика.

Подготовила  
главный врач РЦМП ЦОЗ  
Наталья Шишкина

# Памятка по восстановлению после коронавирусной инфекции и пневмонии



**Коронавирусная инфекция – серьёзное заболевание, которое поражает дыхательные пути. Это приводит к значительному снижению двигательной активности и работоспособности. Для профилактики осложнений и возврата к привычному образу жизни необходим комплекс восстановительных мероприятий.**

**В**рачи советуют: главное – не спешить! Период восстановления может длиться от 3 до 12 месяцев, в зависимости от тяжести перенесённого заболевания. Поэтому возвращайтесь в привычную жизнь постепенно, контролируя своё самочувствие.

**ЗНАЙТЕ! В основе восстановления – ведение здорового образа жизни.**

Прогулки на свежем воздухе, полноценный сон и сбалансированное питание – это лишь некоторые моменты,

на которые следует обратить внимание переболевшим людям. В целом, чтобы организм пришёл в норму, нужен комплексный подход.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Очень важно в период реабилитации после коронавируса или пневмонии заниматься дыхательной гимнастикой. Она нужна, в первую очередь, для восстановления ослабленной дыхательной мускулатуры. Только дышать

надо правильно: ежедневно не менее 10-15 минут в положении сидя или лёжа с частотой дыхания 12-15 раз в минуту.

**Техника выполнения дыхательной гимнастики:** глубокий медленный вдох через нос так, чтобы передняя стенка живота расслабилась, а диафрагма опустилась. Затем медленный выдох через нос или сомкнутые в трубочку губы. Выдохнуть можно, надувая шарик, или через трубочку, конец которой опущен в воду.

Также специалисты рекомендуют дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой, полное дыхание йогов, цигун-терапию, дыхательные тренажеры.

**Не менее важный и действенный способ восстановления организма – ходьба.** Начните с 20-30 минут ежедневных пеших прогулок в темпе, который не вызывает одышки.

**Обязательно контролируйте пульс.** Для этого рассчитайте свой максимальный пульс по формуле 220 минус возраст (220 – свой возраст). В начале занятий пульс не должен превышать 60 % от максимального пульса. При хорошей переносимости нагрузки можно постепенно увеличить время прогулок до 40-60 минут и темп ходьбы на пульсе, не превышающем 70 % от максимального.

**Скандинавская ходьба** – ещё одно отличное средство восстановления двигательных и дыхательных функций. Залог успеха – правильная техника.



Стоит отметить, что силовые и интенсивные физические нагрузки возможны тогда, когда организм полностью восстановится. Физическая реабилитация после обширной двусторонней пневмонии с выраженным фиброзом лёгких (образованием в лёгких рубцовой ткани) должна проходить под контролем лечащего врача и специалиста по лечебной физкультуре.

## РАЗНООБРАЗНОЕ И ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ



Самая «вкусная» часть реабилитации – это питание. Оно должно быть сбалансированным, с достаточным содержанием белка, жира, витаминов и клетчатки.

### ▲ СПРАВКА

Белок – главный строительный материал организма, основа гормонов, ферментов и антител. Жир выстилает внутреннюю стенку лёгочных пузырьков (альвеол), позволяющих нам дышать. Витамины играют важную роль в производстве ферментов и гормонов, регулирующих различные биохимические процессы в организме. Растительная клетчатка связывает вредные вещества в кишечнике и стимулирует его перистальтику.

**Белковая пища:** мясо, рыба, яйца, творог, сыр, бобовые культуры и т. д.

**Жиры:** нерафинированные растительные масла, сливочное масло, сыр и т. д.

**Витамины и клетчатка** – разнообразные овощи и фрукты не менее 500 граммов в день.

## ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН



Для восстановления после болезни необходимо спать не менее 7-8 часов в сутки и ложиться не позднее 23 часов, так как с 23.00 до 01.00 идут восстановительные процессы в организме.

Перед сном рекомендуется:

- исключить чай, кофе и кофеиносодержащие напитки;
- прогуляться на свежем воздухе;
- проветрить спальню, при необходимости использовать увлажнитель воздуха;
- отказаться от просмотра телевизора и игр в телефоне перед сном.

Для полноценного сна лучше использовать удобные, желательно ортопедические, матрас и подушку.

## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Все вредные привычки пагубно влияют на здоровье и затрудняют процесс восстановления. Именно поэтому во время реабилитации лучше всего «очистить» свой организм.

## ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА И ПОДДЕРЖКА БЛИЗКИХ

Для многих людей, перенёсших пневмонию, невозможность вести привычный образ жизни является источником плохого настроения и депрессии. Это временный период. Не замыкайтесь в себе и примите помощь своих близких.

Период восстановления – прекрасный повод для интеллектуальной тренировки: разгадывайте кроссворды и sudoku, учите стихи и иностранные языки, читайте книги.

Чаще общайтесь с позитивно настроенными друзьями, при невозможности личной встречи – по телефону или в социальных сетях.



Если у вас не хватало времени на хобби, позвольте себе это сейчас: рисуйте, разводите цветы, фотографируйте интересные моменты и делитесь ими с друзьями.

Любите себя. Ухаживайте за кожей и следите за её чистотой, носите красивую, удобную одежду и обувь.

**Разумное ведение здорового образа жизни поможет вам восстановиться после болезни и вернуться к привычному образу жизни.**

Подготовила заведующая отделом организации и координации профилактической работы, врач по лечебной физкультуре РЦМП ЦОЗ  
**Эльвира Нелюбина.**

## ОДИН В ПОЛЕ НЕ ВОИН

Они были одними из тех, кто ситуацию с пандемией воспринял спокойно и был к ней относительно готов. Многие годы на учёбе отрабатывали подобное развитие событий. И вот сейчас, в условиях реальной жизни, без паники продолжают делать свою работу. Они – это врачи-инфекционисты. И сегодня мы расскажем о заведующей инфекционным отделением Республиканской клинической инфекционной больницы Татьяне Лихачёвой.

В детстве Татьяна была болезненным ребёнком, очень много времени проводила в больницах и общалась с докторами. И уже тогда она прониклась уважением к профессии врача и задумалась о своём предназначении. Когда пришло время определяться, она пошла учиться в Ижевскую государственную медицинскую академию.

– В 1997 году, после окончания ИГМА, я пришла работать в инфекционную больницу и так здесь и осталась. С самого первого дня меня очень тепло приняли в коллективе, более опытные коллеги всячески мне помогали. Инфекционный профиль – очень многогранный, работать с разными пациентами очень интересно, – делится своими впечатлениями Татьяна Витальевна.

Несмотря на то, что в профессии Татьяна Лихачёва уже больше 20 лет, она всё ещё советуется со своими коллегами по разным вопросам. «Один в медицине не воин», – с улыбкой говорит врач. Ситуация с пандемией наглядное тому подтверждение.

– Мы эту ситуацию восприняли спокойно, так как бороться с различными инфекциями, пусть даже новыми, ещё не изученными, – это часть нашей работы. На учёбе медицинского персонала мы и теоретически, и практически отрабатывали стандартный алгоритм действий, облачались в средства индивидуальной защиты. За эти несколько месяцев мы ещё больше сплотились, стали одним большим, дружным механизмом. И за это я очень благодарна своим коллегам. Мы поддерживаем друг друга, помогаем в это тяжёлое время.

Ещё недавно Татьяна Витальевна вместе со своими детьми делала уроки, играла в настольные игры, занималась рукоделием, рисованием и другим творчеством. Сейчас, из-за большого потока пациентов и колоссальной загруженности, времени на это не хватает. Но она

# «Спасибо за то, что спасли мне жизнь»

Ежегодно, в первый понедельник октября, во многих странах отмечают Международный день врача. Мы используем этот дополнительный повод, чтобы сказать слова благодарности людям, которые в наше непростое время трудятся «на износ», чтобы мы с вами были здоровы.



### Гордимся!

**Сегодня здравоохранение – одна из важнейших жизненных сфер. Именно поэтому в регионах реализуются различные национальные проекты, направленные на укрепление материальной базы медицинских организаций, снижение заболеваемости, смертности, увеличение продолжительности жизни и рождаемости.**

не жалуется. Говорит, когда-то вся эта пандемия закончится, и мы все вернёмся к нормальной жизни. А пока бальзамом на душу для неё и её коллег бывают простые слова благодарности от выздоровев-

ших людей. «Спасибо за то, что спасли мне жизнь», – такие фразы в памяти медиков остаются навсегда.

Сегодня здравоохранение – одна из важнейших жизненных сфер. Именно поэтому в регионах реализуются различные национальные проекты, направленные на укрепление материальной базы медицинских организаций, снижение заболеваемости, смертности, увеличение продолжительности жизни и рождаемости. Поэтому профессия медицинского работника особенно востребована.

В нашей республике трудятся более 6 тысяч врачей, 13 тысяч средних медицинских работников, 2 тысяч человек младшего персонала. Сейчас, во время пандемии, к ним присоединяются ординаторы Ижевской государственной медицинской академии и волонтеры-медики из медицинского колледжа. Они работают наравне с опытными коллегами в ковидных центрах, больницах и поликлиниках, в Службе скорой медицинской помощи.



– Профессия врача – одна из самых благородных на земле, а ваш труд крайне важен и необходим для каждого из нас, – так трепетно отзывается о работе своих коллег министр здравоохранения Удмуртии Георгий Щербак. И продолжает: – Нелёгким повседневным трудом вы охраняете величайшие ценности, дарованные нам, – жизнь и здоровье. В самые трудные минуты вы приходите на помощь, проявляя высочайший профессионализм и ответственность, сострадание и доброту. Столько спасённых жизней за вашей спиной, столько опасных моментов, когда одерживали победу и буквально с того



*«Переболела COVID-19. Сейчас всё хорошо, я чувствую себя лучше, остались только кашель и слабость. Смотрите – солнце. Воздух, да, да воздух, как мало мы ценим этот дар – дышать! Глоток воды, глоток жизни! Вкус к жизни, мы говорим, «делаем бурную имитацию деятельности», распыляемся, «кем-то быть», а надо мало – ЖИТЬ!*

*Совсем не ожидаешь, в веретене постоянных дел совсем не задумываешься о безопасности, всегда утешала себя мыслью – обойдёт. Не обошло. Боженька сказал: посмотри, дитя, на себя и мир вокруг! Остановись! Остановилась, слезла, не чувствуя себя. Борьба за глоток воздуха и по-другому! Побывать в больнице, окунуться в иной мир внутри ковида. Я благодарна нашим врачам Удмуртии. Храни вас Бог.*

*Ваш труд, ваша забота каждую секунду 24/7! Знаете, сначала хотела перечислить всех, но так много врачей, медсестёр, персонала... Всё так отточено, все действия уверенные, и добрый, совсем родной взгляд, в котором просто кричащая фраза «МЫ ВАС ВЫЛЕЧИМ!» – как-то легче становилось мне и моим родным! Потому что нагрянула болезнь и на моё старшее поколение! Страшно? Ещё как! А ты лежишь и не можешь им помочь, потому что овощ! Врачи сделали невозможное – вылечили моего бабая, которому, на секундочку, 92 года!*

*Здоровья всем-всем врачам Удмуртии. БЛАГОДАРИЮ ВАС!!!»*



света забирали душу. Спасибо вам за каждодневный, кропотливый труд и любовь к избранной профессии. И неважно, какой вызов бросит мир нам завтра. Важно, как мы можем на него ответить.

Для медицинских работников сейчас не самые простые времена. Они рабо-

тают, не жалея себя, часто без перерыва на обед, задерживаются после очередной смены. Устают, но на следующий день вновь вступают в борьбу с невидимым противником – нашими болезнями. И как же редко мы говорим им простое человеческое «спасибо», дарим улыбку

и пожелания здоровья. Не нужно скупиться на добрые слова, как это сделала Диляра Маликова в социальных сетях в адрес врачей Удмуртии. Её пост – крик души человека, который прошёл через новую реальность, и вместе с врачами они победили болезнь.



## Как побороть алкогольную зависимость

Алкоголизм – глобальная проблема человечества. Представители Православной церкви в 1913 году инициировали День трезвости, который отмечается 11 сентября и по сей день.

**Н**ачиная разговор об алкоголизме, стоит сразу произнести аксиому: он неизлечим. При злоупотреблении спиртными напитками в организме происходит сбой в ферментной системе, которая впоследствии не восстанавливается.

Личность, страдающая алкоголизмом, – незрелая, с недостаточной социальной адаптацией. Зависимые люди неадекватно относятся к своей болезни. При этом здесь возможно несколько вариантов. Они могут вообще отрицать проблему как таковую, могут её признавать, но недооценивать, или же, наоборот, переоценивать («всё уже слишком запущено, нет смысла исправлять ситуацию», считают они).

Пьющие люди эгоистичны. Собственные интересы они считают самыми важными, проблемы окружающих при этом склонны преуменьшать. Они непоследовательны. Говорят одно, делают другое, дума-

### Важно знать!

**Бросить пить – это выполнимая задача для зависимого человека. Однако самое трудное начинается потом – это научиться жить без алкоголя.**

ют третье. Могут обещать бросить пить, но этого не делают, придумывая множество отговорок или оправданий. Они бездейственны, для них существует только сегодняшний день. Это не мешает им строить планы на будущее, однако они часто неосуществимы. Зависимые от алкоголя люди неадекватно воспринимают реальность, проводят время в грёзах и фантазиях, обидах и раздражении.

Если алкоголизм неизлечим, то неужели нет выхода для отчаявшихся людей? Выход есть всегда. Вылечить алкоголизм невозможно, но его можно остановить одним единственным способом: полностью отказаться от спиртного! Если человек не потребляет алкоголь, его болезнь не проявляется и не прогрессирует, тут вроде всё просто. Бросить пить – это выполнимая

задача для зависимого человека. Однако самое трудное начинается потом – это научиться жить без алкоголя.

### ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

Эффективность психологического лечения алкоголизма сильно зависит от того, признаёт ли пьющий человек своё заболевание, хочет ли он избавиться от болезни. Человек должен сам быть готов что-то делать, предпринимать конкретные и активные шаги на пути к избавлению от алкогольной зависимости. В процессе лечения зависимый человек должен понять и принять себя со всеми своими страхами и проблемами, так как алкоголизм можно назвать попыткой «бегства от себя». Очень важно осознавать всю опасность употребления спиртного и вовремя остановиться. Алкоголь не избавляет от проблем, он лишь их создает.

**Чтобы начать выздоровление, необходимо признать следующие факты.**

- Алкоголизм – это болезнь, и я ею болен.

- Мне невозможно контролировать количество выпитого алкоголя, а также поведение в состоянии опьянения.

- Эта болезнь приносит в мою жизнь проблемы на биологическом, личностном, социальном (семья, работа) и духовном уровнях.

- Алкоголизм на биологическом уровне неизлечим.

- Чтобы начать выздоравливать, мне необходимо навсегда отказаться от употребления алкоголя, а не на какое-то время.

- Процесс выздоровления длительный, вылечиться в один миг невозможно.

Необходимо затратить достаточно много как самостоятельных усилий, так и получать помощь специалистов, как медицинскую так и психологическую (особенно на начальном этапе). Важна также поддержка окружающих, близких людей. Необходима длительная, многолетняя работа над своей личностью и социальным статусом при условии полного отказа от алкоголя.

Подготовил медицинский психолог  
 БУЗ УР «Республиканский  
 наркологический диспансер МЗ УР»  
 Альберт Уразбахтин