



10 причин обратиться к специалисту по алкогольной зависимости

1. Вы не контролируете дозу

Симптом: Каждая выпивка заканчивается сильным опьянением, хотя планировали «чуть-чуть».

2. Похмелье стало невыносим

Тревожный знак: Трясутся руки, учащенное сердцебиение, паника – это уже абстинентный синдром (ломка).

3. Пьете в одиночку

Повод насторожиться: Алкоголь перестал быть частью общения – вы пьете просто «для себя».

4. Провалы в памяти

Опасный сигнал: После пьянок не можете вспомнить, что делали или говорили.

5. Окружающие выражают тревогу

Факт: Если близкие, коллеги или друзья замечают проблему – скорее всего, она есть.

6. Потеря интереса к жизни

Как проявляется: Хобби, работа, семья – все стало менее важным, чем выпивка.

7. Попытки бросить не удаются

Статистика: 85% зависимых не могут остановиться без помощи специалистов.

8. Пьете, несмотря на последствия

Пример: Продолжаете употреблять, даже когда страдают здоровье, работа или отношения.

9. Оправдываете свое пьянство

Типичные отговорки: «Стресс», «Все так делают», «Я управляю ситуацией»

10. Появились проблемы с законом

Критично: Драки, вождение в пьяном виде, прогулы на работе из-за алкоголя.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?