**Профилактика алкоголизма: помоги себе сам**



**ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА:  
ПОМОГИ СЕБЕ САМ**

***Бытовое пьянство***— еще не заболевание, но пагубная привычка, которая может привести к тяжелым последствиям. Домашнее пьянство характеризуется тем, что человек способен регулировать количество употребляемого спиртного. Если происходит повышение доз выпитого, то спустя какое-то время они опять снижаются.  
***Алкоголизм***– опасная болезнь, связанная с физической и психической тягой к приему спиртных напитков.

***Отличие бытового пьянства от алкоголизма***

Бытовой и хронический алкоголизм часто путают, но это разные состояния. Домашнее пьянство является привычкой вредной, но с которой человек пока еще может справиться. Это то, чем такое пьянство отличается от  алкоголизма, тяжелой болезни, которая требует лечения.  
Бытовой пьяница время от времени злоупотребляет, но осознает это и делает перерывы, чтобы организм смог восстановиться. Период трезвости дается ему без труда. У хронического алкоголика нет стопора: в его организме происходят изменения, поэтому при отсутствии дозы спиртного он испытывает тяжелый абстинентный синдром.

***Стадии развития бытового пьянства и переход к алкоголизму***