**Рискованный уровень – это сколько?**

Есть ли нормы количества принимаемого алкоголя, которое не наносит вред организму? На этот вопрос однозначный ответ – нет. А теперь подробнее поговорим о бытовой алкоголизации и той тонкой грани, переступив которую можно оказаться зависимым человеком.

Количество алкоголя, которое вызывает состояние опьянения, изменение сознания и смерть – индивидуально для каждого организма. А количество, которое может употребить человек за сутки называется «толерантная доза», она изменяется в течение жизни и при развитии заболевания.

Вы когда-нибудь замечали изменения доз принимаемого алкоголя после длительных перерывов? Часто люди говорят: «Я так редко пью, поэтому быстро пьянею», или наоборот: «Я так много стал пить, раньше выпивал гораздо меньше». Это и есть изменение индивидуальной дозы принимаемого алкоголя. У здорового человека она гораздо меньше, чем у человека с сформированной зависимостью.

Помимо этого, при развитии заболевания, количество потребляемого алкоголя сначала увеличивается, после достигает уровня «плато» и потом начинает постепенно уменьшаться.

При развитии первой стадии зависимости, то есть в самом начале заболевания, эта доза возрастает, первоначальная доза уже не вызывает прежних состояний опьянения, поэтому её приходится увеличивать в среднем в 2-3 раза.

Форма употребления алкоголя бывает разной. Так, например, люди считают, что заболевание ещё не сформировано если алкоголизации однодневные, а отвращение к алкоголю сохраняется несколько дней после «хорошей выпивки». Такое мнение может оказаться ошибочным, если у человека уже отмечается первичное влечение или «психическая зависимость». Это проявляется в ситуациях, ассоциируемых с выпивкой. Человек чаще становится инициатором данных ситуаций, ведёт активную и тщательную подготовку к этому мероприятию, быстро устраняет возможные препятствия, у него отмечается повышенное настроение, оживление и такой человек легко отвлекается от текущих дел. Однако, при каких-либо помехах в реализации своего влечения, будет виден обратный эффект – раздражение и недовольство.

Таким образом, первая стадия алкогольной зависимости имеет смазанные границы и пациенты обращаются к наркологу гораздо позже, когда процесс несёт необратимый характер. Для качественной диагностики и своевременного лечения необходима консультация врача на ранних этапах.