

**НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЕМ  
– ЗНАЧИТ СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ,  
РАБОТУ И ЖИЗНЬ**

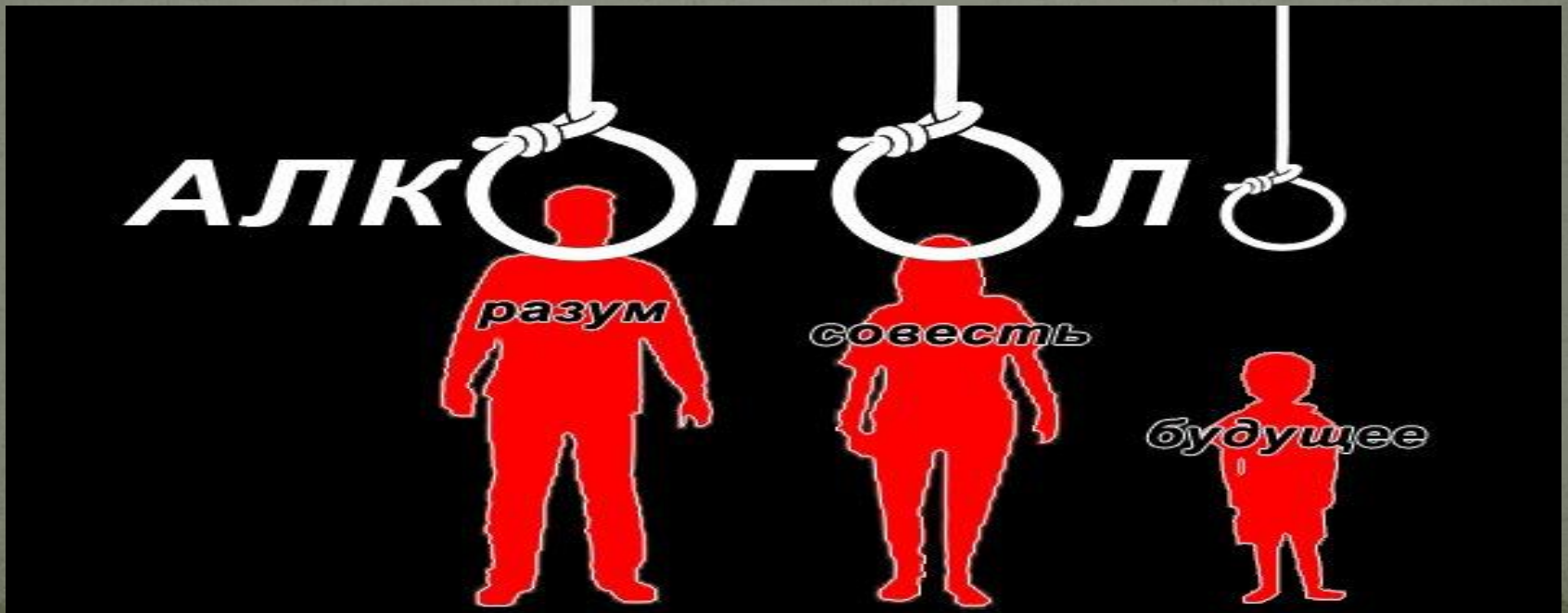


Вещества, воздействующие на психику и поведение человека, называются психотропными. Алкоголь – сильное психотропное вещество. В малых количествах алкоголь, как известно, изменяет восприятие окружающего, заставляет радоваться и веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга. Согласно статистике, большинство молодых мужчин, умерших от травм и отравлений, в момент смерти находились в состоянии алкогольного опьянения.



# КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ?

- Постоянное потребление алкоголя (пьянство) приводит к тяжёлой психологической и физической зависимости – алкоголизму. Алкоголизм – болезнь, которая проявляется нарастающим разрушением психики и личности человека в целом (не зря все люди, страдающие алкоголизмом, похожи друг на друга). При алкоголизме могут быть приступы «белой горячки» (психозы), в эти моменты человек становится агрессивным и не понимает, что с ним происходит, у него возникают самые причудливые галлюцинации.





**Печень пораженная алкоголем**



**Здоровая печень**

- Помимо головного мозга, повреждаются многие внутренние органы. Алкоголь разрушает печень (которая принимает на себя основной удар – ведь печень старается обезвредить все вещества, которые всасываются в желудке и кишечнике): она уже не справляется со своими многочисленными обязанностями, развиваются ожирение печени (стеатоз), гепатит, цирроз, возникает угроза развития рака печени.



- Алкоголь повреждает поджелудочную железу, вызывая острый, а также хронический панкреатит. Пациентов с острым панкреатитом госпитализируют в срочном порядке.
- Алкоголь поражает сердце, вызывает аритмии и сердечную недостаточность, приводит к повышению артериального давления.



- Алкоголь подтачивает иммунитет (способность организма человека защищаться от инфекций); в результате неизбежны частые воспаления лёгких (пневмонии), гнойные болезни, другие инфекции.
- Алкоголь взаимодействует со многими лекарственными средствами, в результате чего возможны многочисленные побочные эффекты.

- И последнее: алкоголь ведёт к импотенции и другим сексуальным проблемам.



# КОГДА АЛКОГОЛЬ АБСОЛЮТНО ПРОТИВОПОКАЗАН?

- Беременным.

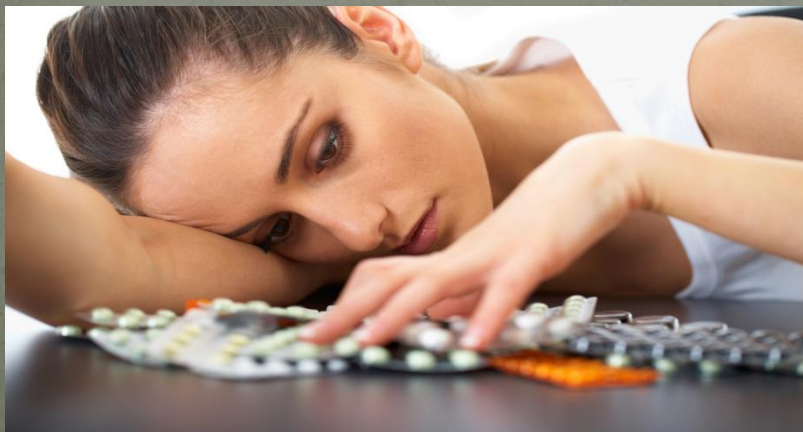




- Детям и подросткам.
- Людям, работающим на производстве, требующем повышенного внимания (операторы, диспетчеры, водители и пр.).



- Больным людям.
- Людям, чьи ближайшие родственники больные алкоголизмом.



# КАКОВЫ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НАЧИНАЮЩЕГОСЯ АЛКОГОЛИЗМА?



- Желание много выпить и опьянеть.

- Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.



- Изменение поведения при употреблении спиртного: человек становится агрессивным, шумным.
- Приём спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля и т.д.
- Привычку выпивать начинают замечать окружающие.
- Привычка выпивать ведёт к проблемам на работе и дома.



**При продолжении чрезмерного употребления спиртного развивается тяжёлое заболевание – алкоголизм. Эта болезнь, как и любая другая, требует обращения к специалисту – врачу**



# КАКОВЫ ПРОЯВЛЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА?



- Болезненное и непреодолимое влечение к алкоголю.



- Утрата контроля над количеством выпитого спиртного: начав выпивать, человек не может остановиться и достигает состояния сильного опьянения.





- Человек не помнит, что с ним происходило, когда он выпивал.



- Человек перестаёт следить за собой, выглядит неопрятным, плохо питается.



- Появляется синдром похмелья, который проявляется тем, что человеку нужно выпить спиртного на следующий день утром, чтобы снять болезненные ощущения (головную боль, тошноту, слабость).
- Развивается алкогольное разрушение личности – слабоумие, асоциальное (т.е. антиобщественное) поведение.
- Для прекращения злоупотребления алкоголем требуется медицинское вмешательство.



# УГРОЖАЕТ ЛИ ВАМ АЛКОГОЛИЗМ?

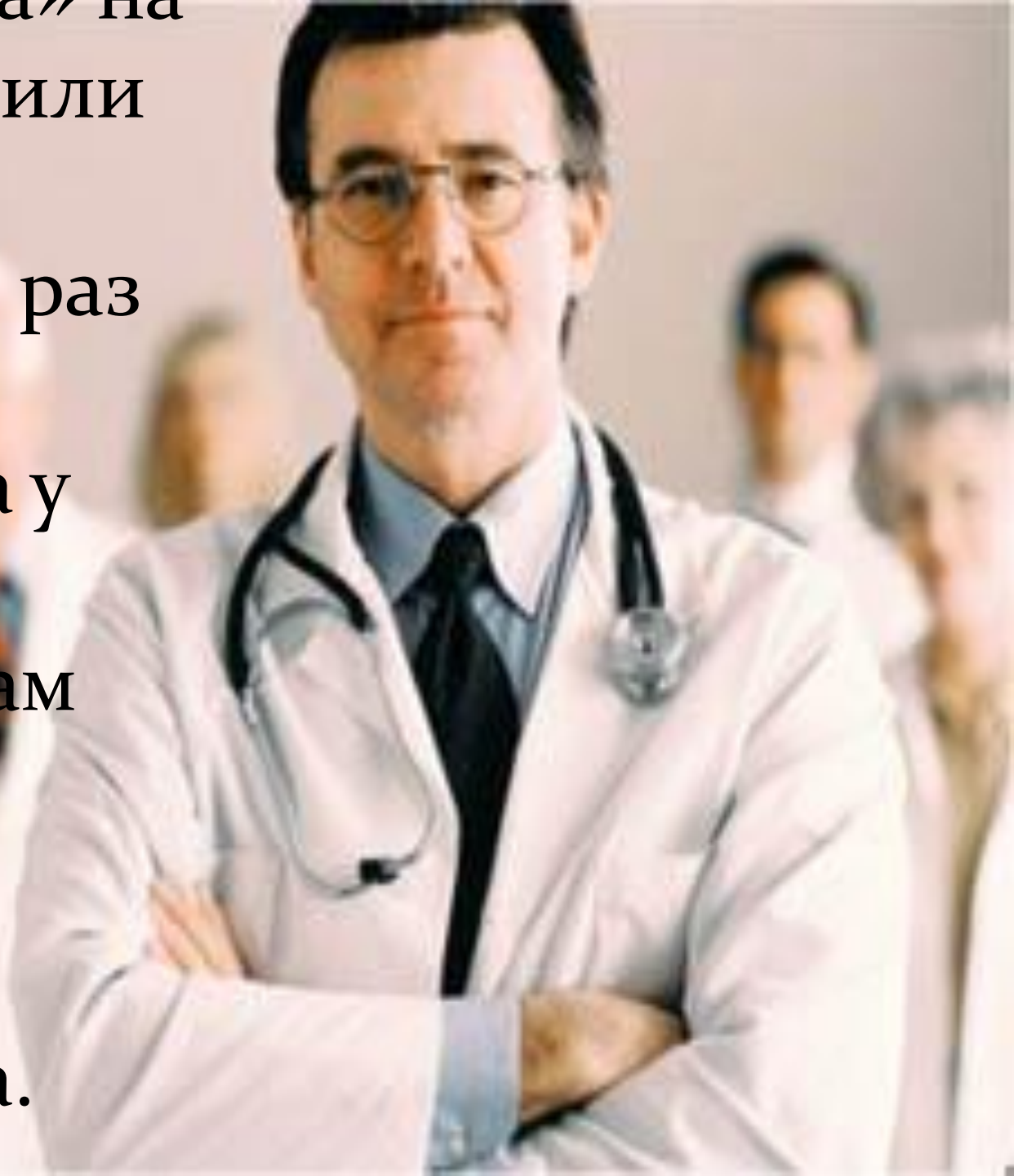


# Вы можете проверить это, ответив всего на четыре вопроса.



- Возникло ли у Вас ощущение того, что следует сократить употребление спиртных напитков?
- Возникло ли у Вас чувство раздражения, если кто-то из окружающих (друзья, родственники) говорил Вам о необходимости сократить употребление спиртных напитков?
- Испытывали ли Вы когда-нибудь чувство вины, связанное с употреблением спиртных напитков?
- Возникло ли у Вас желание принять спиртное на следующее утро после эпизода употребления алкоголя (чтобы снять похмелье)?

ответили «да» на  
два вопроса или  
больше, то  
вероятность раз  
вития  
алкоголизма у  
Вас высока.  
Вероятно, Вам  
необходима  
помощь  
опытного  
специалиста.



# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ?



Если у Вас нет признаков алкоголизма, но Вы употребляете спиртные напитки часто и помногу – примите решение сократить количество спиртного и поводов для выпивки. Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам действительно дороги Ваши семья, работа, Ваше здоровье.

# Советы для тех, кто решил резко сократить потребление алкоголя

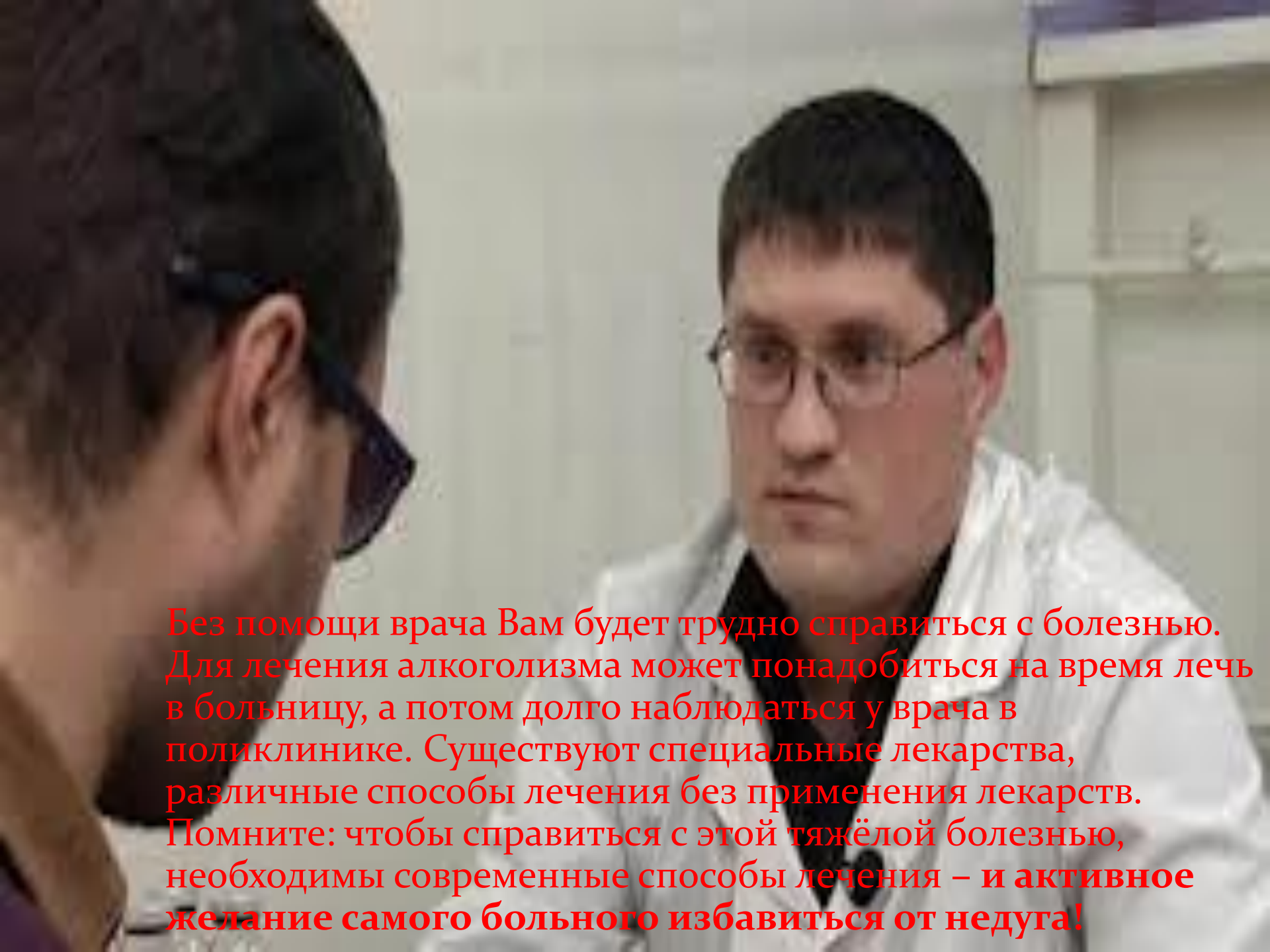
- Избегайте компаний, в которых принято много пить.
- Всегда старайтесь контролировать количество выпитого алкоголя.
- Не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить.
- Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: заняться спортом или любым другим приятным делом. Если Вас серьёзно беспокоят тревога и бессонница, обратитесь за советом к психотерапевту.



**Если у Вас или  
у близкого Вам  
человека  
развивается  
алкоголизм –  
появилась  
психологическая и  
физическая  
зависимость от  
алкоголя, признаки  
похмелья, –  
обратитесь к врачу  
(наркологу).**





A photograph showing a doctor in a white lab coat and glasses talking to a patient. The patient is seen from the side, wearing glasses. The doctor is looking at the patient with a serious expression. The background is a plain, light-colored wall.

Без помощи врача Вам будет трудно справиться с болезнью. Для лечения алкоголизма может понадобиться на время лечь в больницу, а потом долго наблюдаться у врача в поликлинике. Существуют специальные лекарства, различные способы лечения без применения лекарств. Помните: чтобы справиться с этой тяжёлой болезнью, необходимы современные способы лечения – и активное желание самого больного избавиться от недуга!