

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

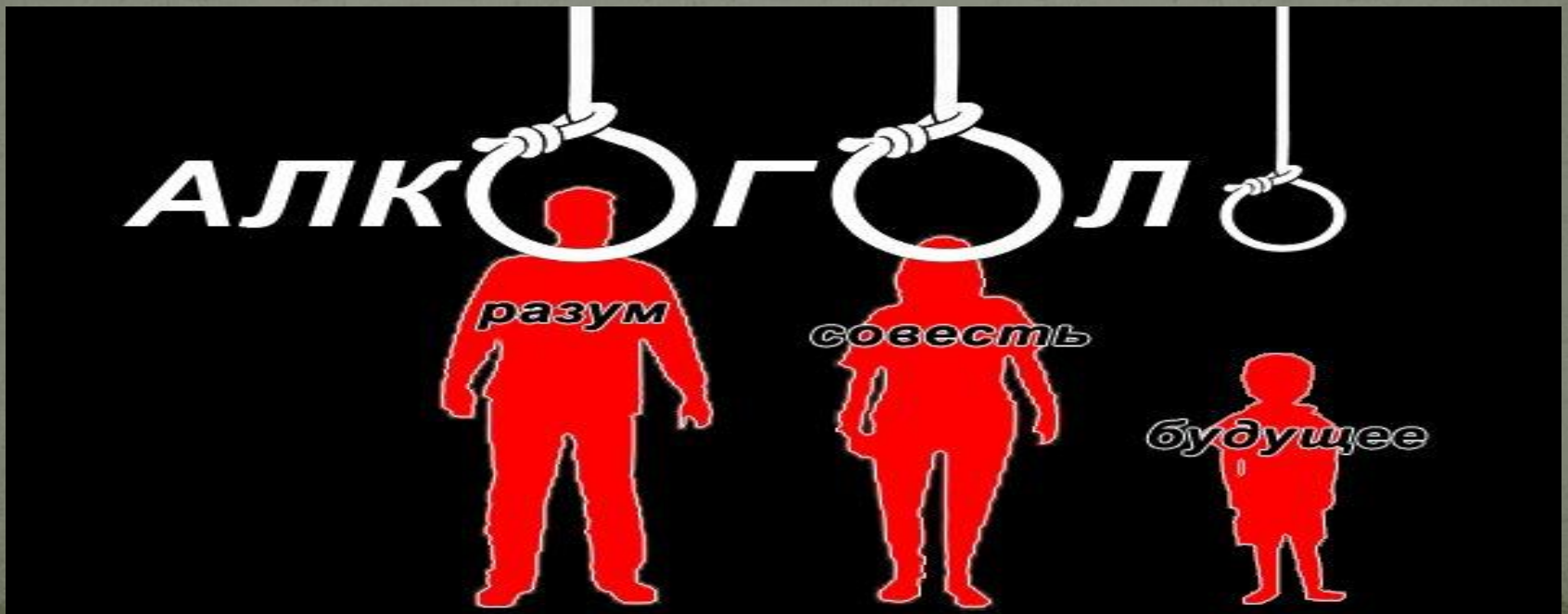


Вещества, воздействующие на психику и поведение человека, называются психотропными. Алкоголь – сильное психотропное вещество. В малых количествах алкоголь, как известно, изменяет восприятие окружающего, заставляет радоваться и веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного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



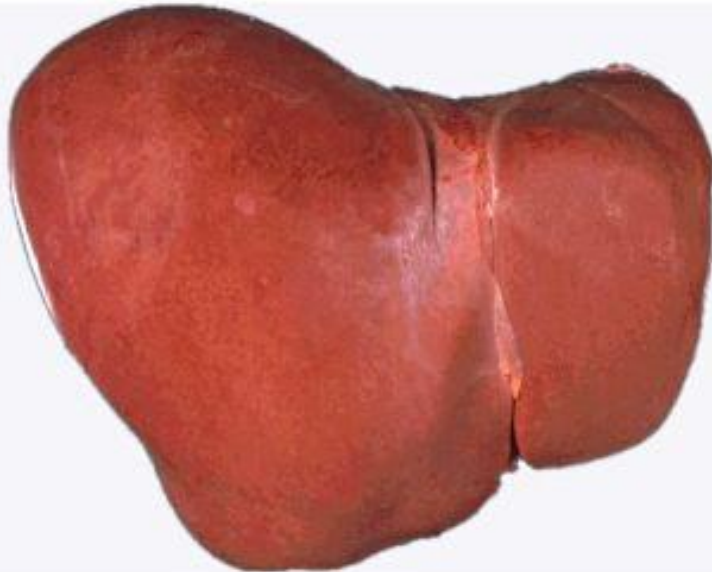
КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ?

- 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?

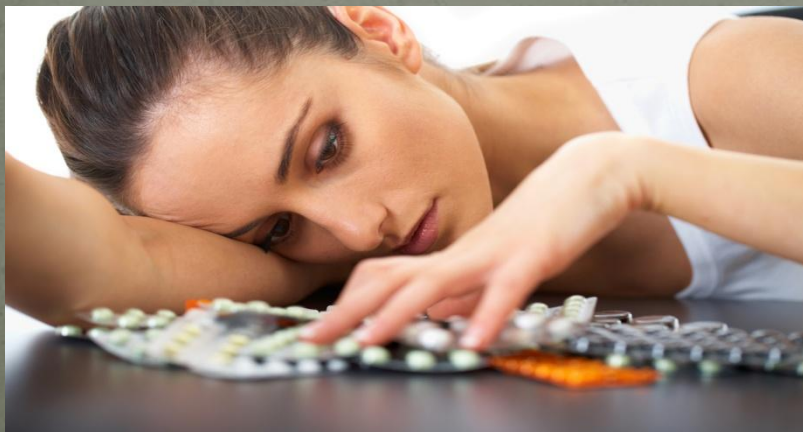
- Беременным.



- 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?

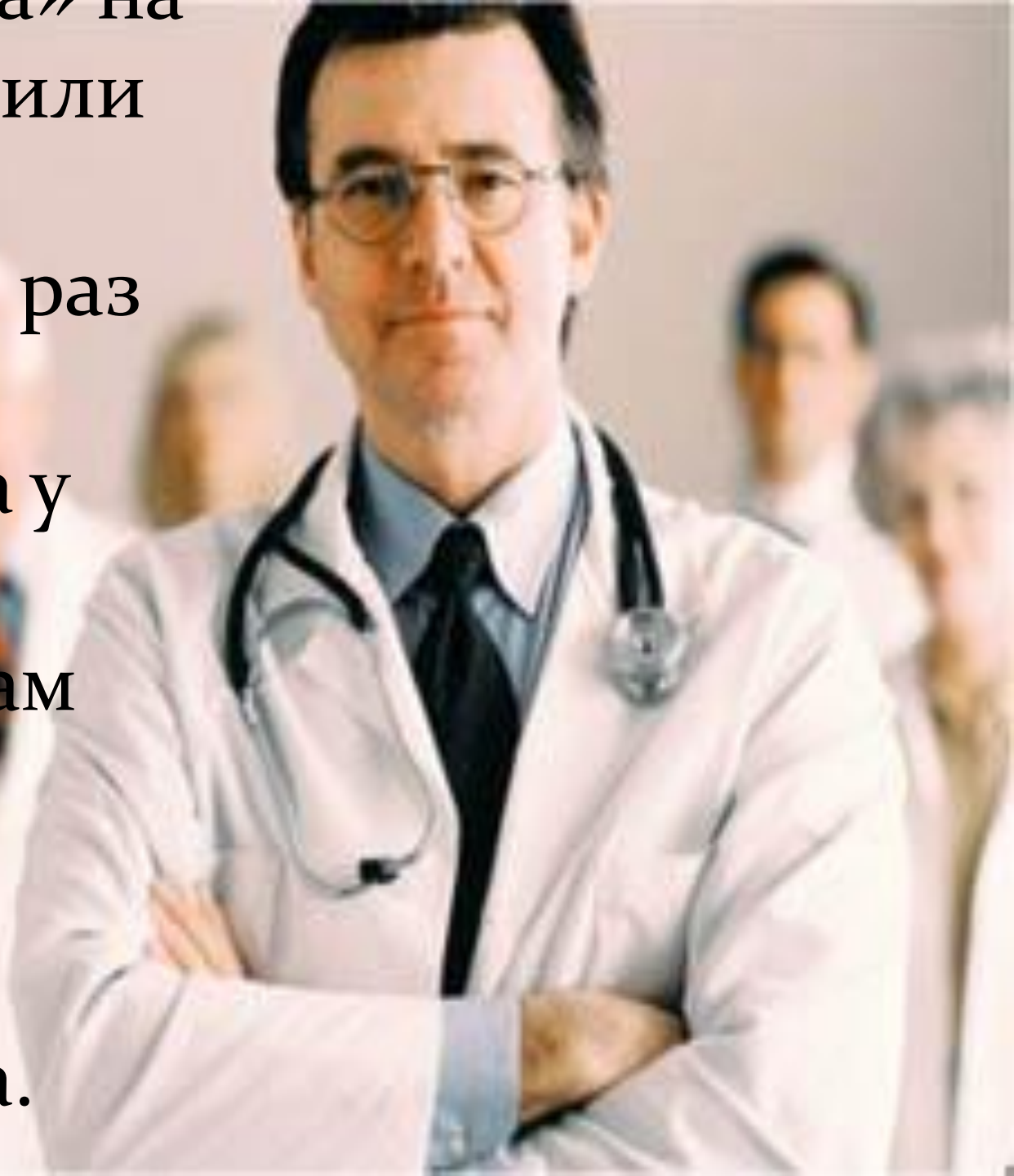


Вы можете проверить это, ответив всего на четыре вопроса.



- 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.

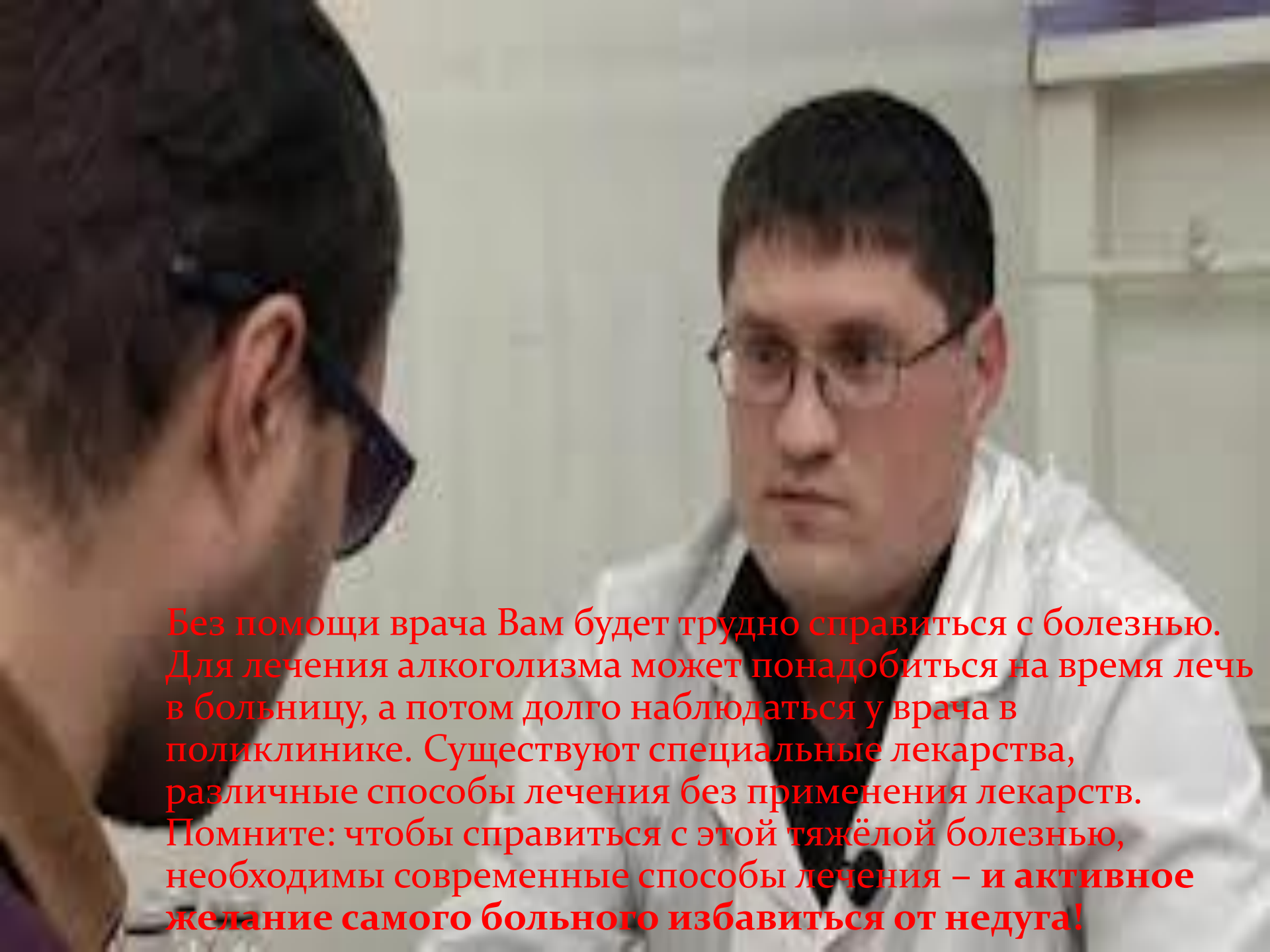
Советы для тех, кто решил резко сократить потребление алкоголя

- 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 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!