Департамент по спорту и молодежной политике
Государственное автономное учреждение
Тюменской области
Областной центр профилактики и реабилитации»

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

Тюмень,

Дорогие друзья!

Счастливым, успешным и перспективным сегодня считается человек, ведущий активный, здоровый образ жизни, занимающийся спортом, не имеющий вредных привычек и тем более зависимостей.

Что имеет и может позволить в будущем себе такой человек?

- Хорошее образование…
- Интересную работу со стабильным заработком...
- Постоянное хобби…
- Широкий круг друзей…
- Путешествия…
- Здоровое потомство…

Все это в один миг может перечеркнуть знакомство с алкоголем и другими психоактивными веществами.

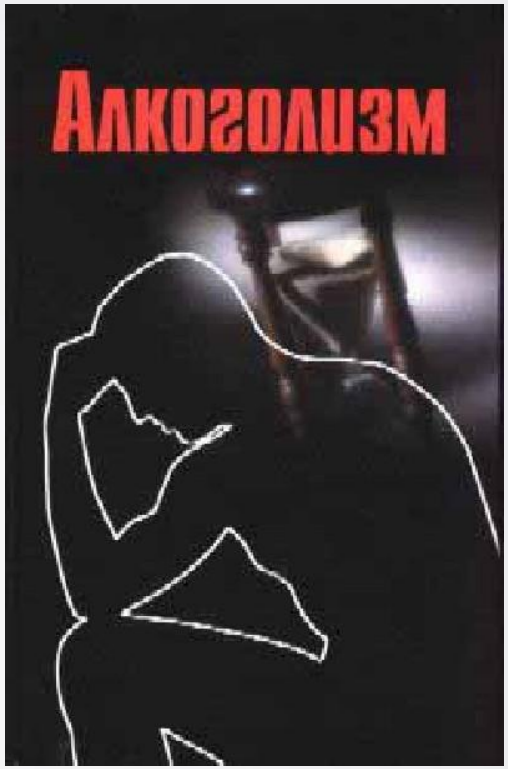
Помните, что только от вашего выбора будет зависеть ваше будущее!

В здоровом теле здоровый дух!

Что такое АЛКОГОЛИЗМ?

Это психологическое расстройство, основные признаки которого:

- систематическое употребление спиртных напитков;
- физическая и психическая зависимость от алкоголя;
- деградация личности.



Алкогольное опьянение –

это отравление организма человека, и в первую очередь гибель клеток коры головного мозга под действием этилового спирта.

Здоровье сгубишь – новое не купишь!

Влияние алкоголя на организм человека

Алкоголь в любых дозах:

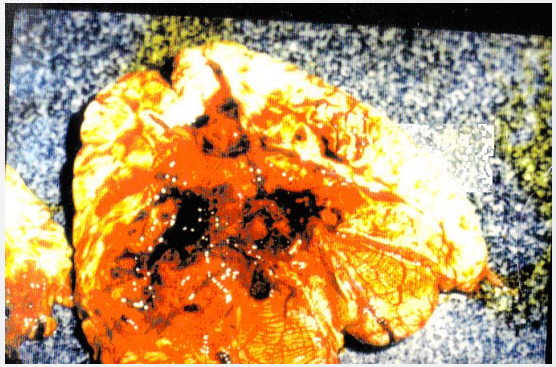
- нарушает обмен веществ в организме;
- снижает активность работы всех органов и систем организма;
- подавляет интеллект, инициативность, творческие способности;
- снижает интерес к социальной деятельности;
- подавляет чувства гордости, чести, ответственности;
- формирует стандартность мышления;
- подавляет человека физически и нравственно;
- повышает риск рождения детей с патологиями.

ПОМНИТЕ: БЕЗВРЕДНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ НЕТ !

Крепок телом – богат и делом!

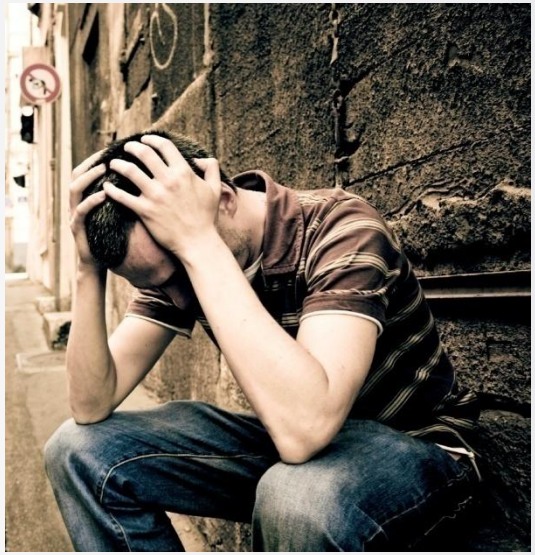
Медицинские последствия употребления алкоголя:

- Гибель клеток головного мозга, ослабление внимания, провалы в памяти, снижение уровня интеллекта;
- Нарушение ритма сердца, повышение кровяного давления, сердечно-сосудистые заболевания;
- Ослабление иммунитета, простуды, инфекционные заболевания;
- Ослабление физической выносливости, зависимость от алкоголя и токсикоз;
- Гепатит, цирроз печени;
- Снижение чувствительности пальцев рук и ног, слабость, дрожь;
- Ухудшение генетической информации (наследственности);
- Панкреатит (воспаление поджелудочной железы);
- У мужчин – импотенция, у женщин – бесплодие, гормональные нарушения;
- Алкоголь негативно влияет на развитие плода (на будущего ребенка).



Психологические последствия употребления алкоголя:

- Человек становится психологически, а затем и физиологически зависимым от «дозы» (алкоголя);
- Появляется раздражительность, агрессивность, возможны депрессии;
- Исчезает способность самостоятельно мыслить, принимать решения;
- Неадекватное восприятие действительности, уход из реальности приводят к трагедии личности;
- Среди алкоголиков отмечается повышенный процент самоубийств;
- Разрушение личности является логическим завершением жизни алкоголика.



Социальные последствия употребления алкоголя

- Происходит потеря друзей, потеря социального статуса;
- Высока вероятность потерять работу и оказаться на «дне» общества;
- Уменьшается вероятность получить хорошее образование, специальность;
- В состоянии алкогольного опьянения очень часто совершаются противоправные действия, дорожно-транспортные происшествия;
- Асоциальное поведение, характерное для пьяниц, приводит к отторжению их обществом, всеобщему презрению…

А САМОЕ СТРАШНОЕ:

- Алкоголизм приводит либо к бесплодию, либо к появлению детей с врожденными патологиями;
- Разрушаются семьи, дети лишаются родительского внимания, воспитания и достойного будущего…

Пивной алкоголизм

- Пиво – это алкоголь, оно содержит этиловый спирт.
- Благодаря быстрому всасыванию пиво вызывает ярко выраженное опьянение.
- Пивной алкоголизм формируется долго, но протекает тяжело.
- Выход из пивного запоя очень длителен, а последствия крайне разрушительны.
- Даже кружка пива вызывает структурные изменения в организме:

- наступает перерождение тканей и их атрофия, что особенно резко и рано проявляется в мозге;

- канцерогенные вещества, содержащиеся в пиве, вызывают раковые заболевания (рак прямой кишки, рак молочной железы у женщин);

- подавляется половая функция у мужчин.

Осторожно: энергетики!

- Энергетики содержат психоактивные вещества – кофеин, таурин, карнитин, вызывающие широкий спектр негативных реакций; по силе своего действия близки наркотикам и приводят к хроническим заболеваниям, тяжелым отравлениям и летальным исходам.
- Энергетики вызывают привыкание, а также тахикардию, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние, поднятие артериального давления, рост уровня сахара в крови, приводят к серьезным гормональным сбоям.
- Энергетики не содержат в себе никакой энергии, достаточно внимательно почитать этикетку. Они только мобилизуют скрытые резервы организма, и изнашивают его раньше времени. Употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм!
- Совмещая употребление энергетиков с алкоголем, человек рискует погубить себя.

ВНИМАНИЕ:

Энергетики противопоказаны страдающим от гипертонии, заболеваний сердечно-сосудистой системы, глаукомы, нарушений сна, людям с повышенной возбудимостью и чувствительностью к кофеину, а также детям и беременным женщинам.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

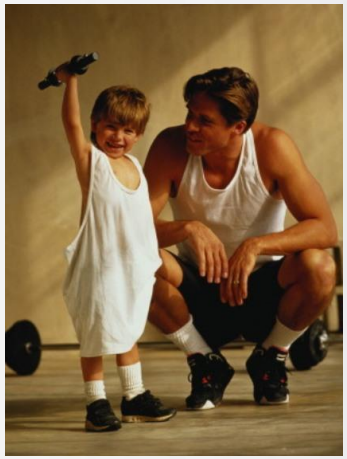
Факторы риска, влекущие к употреблению алкоголя:

- неблагоприятная наследственность;
- психические отклонения;
- отсутствие должного родительского воспитания;
- органические поражения центральной нервной системы;
- склонность употреблять помимо алкоголя другие психоактивные вещества;
- неблагоприятное социальное окружение.

Дорогие ребята!
Защитите себя от употребления алкоголя,
выбирайте только здоровый образ жизни!

Советы взрослым и детям

- Занимайтесь любимым делом, проводите свободное время с пользой в кругу семьи;
- Дорожите семейными ценностями;
- Ведите здоровый образ жизни: занимайтесь спортом, не употребляйте алкоголь, другие опасные для здоровья вещества;
- Живите в гармонии с собой и окружающими;
- Развивайте свои интересы и таланты;
- Пусть ваши семейные отношения будут доверительными и уважительными;
- Избегайте ситуаций, опасных для вашего здоровья и жизни;
- Научитесь говорить «нет!» на предложения попробовать алкоголь или другое психоактивное вещество;
- Если вы не в силах самостоятельно справиться с появившейся проблемой, не бойтесь обратиться за помощью к близким людям и при необходимости к специалистам.



Координаты:

Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области

ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»,

тел.: (3452) 77-05-52, 77-04-13

Служба семейного консультирования по вопросам наркозависимости:

г. Тюмень: (3452) 673-673, 22-78-26

www.ocpr72.ru

ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер», тел.: (3452) 46-15-47, 46-86-17, 21-61-52

УФСКН России по ТО, тел.: (3452) 27-00-00