



ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

- ✓ Важно иметь поддержку семьи, друзей, коллег, чтобы справиться со стрессами без употребления алкоголя.
- ✓ Не храните в доме алкогольные напитки.
- ✓ Больше внимания уделяйте семье и стремитесь восстановить «сожженные мосты».
- ✓ Занимайтесь спортом и физкультурой. Они помогут поддерживать ритм жизни и находить внутренние резервы.
- ✓ Увеличивайте круг удовольствий, в котором нашли бы свое место и любимая музыка, и давно перечитанная или новая книга, а также хороший фильм.
- ✓ Уделяйте больше внимания хобби. Удовлетворение результатами выполненной работы повысит эмоциональное состояние, расширит рамки положительных дел и поднимет вашу самооценку.
- ✓ Не отказывайте себе в удовольствии прогуляться по улицам своего населенного пункта или по аллеям парка. Внесите в уют и покой немного свежего ветра.
- ✓ Следите за своим внешним видом, прической, одеждой, интересуйтесь течениями моды и популярными темами в литературе, интернете и т.п.
- ✓ Если ничто не помогает удержаться от соблазна выпить, не испытывайте себя, обратитесь к врачу.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БЛИЗКИХ

- ✓ Алкоголизм - это болезнь, которая требует лечения.
- ✓ Нельзя насильно излечить больного алкоголизмом. Ему необходимо помочь сделать первый шаг - принять решение изменить сложившуюся ситуацию.
- ✓ Недостаточно прекратить принимать алкоголь, ведь остаются неразрешенные внутренние конфликты. Поэтому человеку требуется дополнительная квалифицированная психологическая и психотерапевтическая помощь.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

БУЗ и СПЭ УР «Республиканская клиническая психиатрическая больница Минздрава УР»

📍 г. Ижевск, ул. 30 Лет Победы, 100.

☎ (3412) 58-67-87 - Регистратура диспансера

🌐 perezagruzistress.pf

✉ perezagruz-stress@yandex.ru

8-800-100-0906

круглосуточный телефон доверия
психологи и психотерапевты Минздрава

БУЗ УР «Республиканский наркологический диспансер Минздрава УР»

📍 г. Ижевск, пос. Машиностроителей, 117.

☎ (3412) 71-49-11, 79-59-48

БУЗ и СПЭ УР «РКПБ МЗ УР»

АЛКОГОЛИЗМ



РАННЯЯ СМЕРТЬ

РАСПАД СЕМЬИ

СУИЦИД

УВОЛЬНЕНИЕ С РАБОТЫ

ПОТЕРЯ САМОУВАЖЕНИЯ

ПАМЯТКА
ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ



АЛКОГОЛЬ - ЯД, МЕДЛЕННО УБИВАЮЩИЙ ЧЕЛОВЕКА!

Каждая, даже самая маленькая, капля алкоголя приближает пьющего человека к болезням, деградации и мучительной смерти.

Каждая бутылка пива – это укорочение своей жизни на сутки, каждая бутылка водки приближает смерть на месяц.

Алкоголизм - это заболевание, возникающее в результате пагубной привычки употреблять спиртное часто и в чрезмерных количествах.

В России алкоголизм ежегодно уносит около 700 тысяч человеческих жизней!

АЛКОГОЛЬ ЭТО:

- 90%** всех случаев сексуального насилия;
- 80%** первых сексуальных опытов;
- 70%** незапланированных беременностей;
- 60%** всех случаев передачи ИППП;
- 50%** дорожно транспортных происшествий;
- 50%** распада семей из алкоголизма одного из супругов;
- 25%** самоубийств;



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ АЛКОГОЛИЗМА

Нерешённые внутренние конфликты. Желание их решить за счёт приёма алкоголя.

Чувство вины, низкая самооценка, тревожность.

Наследственный фактор.

Эмоциональная незрелость, зависимость от других.

Отвергнутость в детстве одним или двумя родителями, утрата близких.

ПРИЗНАКИ АЛКОГОЛИЗМА

- ➔ Влечение к алкоголю (выпивает по утрам и в одиночку, ищет повод для выпивки).
- ➔ Утрата контроля над дозой алкоголя.
- ➔ Отсутствие рвотного рефлекса (рвота – защитный механизм организма от отравления).
- ➔ Увеличение количества выпитого.
- ➔ В период воздержания ухудшается настроение, появляется чувство, что «чего-то не хватает», «все не по себе».
- ➔ Регулярные выпивки, запои.

Употребление спиртных напитков в возрасте до 20 лет, приводит к алкоголизму в 80% случаев!



ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА

- ➔ Изменение личности - утрата интересов и нравственных ценностей).
- ➔ Расстройства настроения, депрессии.
- ➔ Алкогольные психозы - белая горячка.
- ➔ Агрессивность и суицидальные попытки.
- ➔ Снижение интеллекта, в тяжелых случаях - слабоумие.
- ➔ Поражение сердечно-сосудистой системы (инфаркты, инсульты и как следствие инсульта - параличи).
- ➔ Поражение желудочно-кишечного тракта (цирроз печени, панкреатит, кровотечения).
- ➔ Высокая заболеваемость и смертность (укорочение жизни на 15-20 лет), повышен риск травматизма.
- ➔ Поражение плода при употреблении алкоголя во время беременности.

СОЦИАЛЬНАЯ СТОРОНА АЛКОГОЛИЗМА



Люди, страдающие от алкоголизма, чаще других подвергают свои семьи распаду, испытывают трудности в общении с близкими и на работе.