

**! НАША РЕКОМЕНДАЦИЯ –
ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ!**

Не существует никаких норм и безопасных уровней потребления алкоголя. Любой уровень потребления алкоголя, независимо от количества последнего, становится причиной потери жизни.

Если у вас есть хотя бы один из перечисленных симптомов – это повод обратиться к наркологу за помощью:

- головная боль, тошнота, рвота, потливость, раздражительность наутро после приема алкоголя (похмельный синдром);
- желание принимать алкоголь по утрам;
- уверенность, что после конфликта только прием алкоголя может решить проблему;
- требование все больших доз алкоголя для достижения комфортного состояния;
- «провалы в памяти» на следующий день после приема алкоголя.



**КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ
ЗА ПОМОЩЬЮ**

Телефон горячей линии проекта
«#ТЫ СИЛЬНЕЕ» Минздрава России
по вопросам избавления от алкогольной
зависимости

8 (800) 200-0-200

takzdorovo.ru

•
Детский телефон доверия

8 (800) 200-01-22

•
Нужна психологическая поддержка?
Бесплатный круглосуточный телефон
доверия психологов и психотерапевтов
Минздрава Удмуртии

8 (800) 100-09-06

•
Консультативный телефон БУЗ УР
«Республиканский наркологический
диспансер МЗ УР» по вопросам
зависимостей (никотиновой, алкогольной,
наркотической)

8 (3412) 71-53-33

(будние дни – с 08:30 до 17:00)

•
Телефон психолога реабилитационного
отделения БУЗ УР «Республиканский
наркологический диспансер МЗ УР»
по вопросам зависимостей

8 (3412) 61-60-99

(будние дни с 08:00 до 18:00)

Подготовлен с использованием материалов сайта takzdorovo.ru



БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»

БУЗ УР ИЖЕВСКИЙ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР МЗ УР»



**АЛКОГОЛЬ –
ПОХИТИТЕЛЬ
РАССУДКА**

Алкоголь, поступая в организм человека, перерабатывается в печени с образованием токсичных веществ, которые снижают работоспособность, умственные функции и разрушает здоровье человека.

Алкоголь негативно влияет на взаимоотношения в семье, трудовом коллективе, сводит на нет способность человека делать правильный выбор, ставить и достигать благородных целей, проявлять ответственность и доброту.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

Наиболее быстро и агрессивно алкоголь воздействует на клетки головного мозга, нарушая их работу. При этом часть клеток погибает, вследствие чего происходит нарушение взаимодействия между участками мозга. В результате этого появляются проблемы с памятью и вниманием, мышлением, психикой, нарушается восприятие окружающего мира и, как следствие, деградация личности.

Печень особенно беззащитна перед алкоголем, потому что именно в ней происходит процесс окисления этилового спирта до ацетальдегида – токсичного и очень опасного вещества. В результате клетки печени гибнут, что приводит к всевозможным нарушениям обмена веществ. Наиболее известное смертельное заболевание печени, вызванное воздействием алкоголя, – цирроз печени, что в будущем может перерасти в рак печени.

Под воздействием алкоголя страдает работа желудочно-кишечного тракта, что приводит к таким заболеваниям, как язвенная болезнь, воспаление поджелудочной железы (панкреатит), сахарный диабет и др.



Употребление алкоголя часто приводит к случайным половым контактам, что повышает риск инфицирования ВИЧ, гепатитами (В и С). Кроме того, случайные связи являются причиной нежелательной беременности.

Алкоголь наносит непоправимый вред репродуктивной системе молодых людей. У девушек в будущем значительно возрастает риск невынашивания плода и рождения больного ребенка. У юношей возрастает риск развития импотенции. Именно поэтому семьям, планирующим ребенка, советуют отказаться от алкоголя задолго до зачатия.

Алкоголь разрушает иммунную систему, в связи с чем пьющий человек чаще других более инфекционными заболеваниями.

Алкоголь способствует разрушению эритроцитов крови, в результате чего они не способны переносить кислород из легких к органам и тканям организма. Вследствие этого даже умеренно пьющий человек неизбежно столкнется с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Под влиянием алкоголя развивается обезвоживание, что приводит к нарушению всех обменных процессов, которые происходят в организме и влияют на деятельность всех органов.

Самые частые причины употребления алкоголя

- 1 Желание уйти от проблем,** почувствовать себя увереннее. К сожалению, употребление алкоголя не решает проблемы, а вред, нанесенный здоровью, прибавляет новые.
- 2 Для «храбрости».** Употребление алкоголя в такие моменты обычно связано с тем, что человеку не хватает жизненного опыта или знаний, чтобы решить свою проблему. Выпив, он начинает переоценивать свои возможности. Со стороны это будет смотреться не так, как кажется выпившему, и может сильно испортить ему репутацию.
- 3 Настойчивость друзей.** Человек со слабым характером не хочет выделяться среди друзей или выпивает «на слабо».
- 4 По «традиции».** Любые развлечения и общение между людьми становятся поводом для употребления алкоголя. Некоторые родители могут сознательно предлагать подросткам выпить небольшие дозы алкоголя, например, по семейным праздникам. Начиная с этого момента, подросток чувствует себя в праве выпивать уже вместе с друзьями.
- 5 Чтобы расслабиться.** По пятницам или после тяжелого трудового дня многие люди употребляют алкоголь, чтобы снять нервное напряжение. В последующем эта «традиция» переходит во вредную привычку, и человек уже не может расслабиться иным способом.

