

## **ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ ОТ АЛКОГОЛИЗМА:**

- благополучие, сплочённость членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в окружении;
- высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам;
- хороший уровень достатка, обеспеченность жильём;
- регулярное медицинское наблюдение;
- низкий уровень криминализации в населённом пункте;
- высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и своё поведение;
- соблюдение общественных норм.

## **ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

1. Научитесь реально оценивать жизненные ситуации и находить решения предположительных или возникших проблем.  
Преодолеете одно препятствие, и следующее уже покажется проще.
2. Не следует хранить в доме алкогольные напитки, чтобы однажды они напрямую или с помощью друзей не соблазнили попробовать хотя бы «чуть-чуть».

3. Уделите внимание спорту и физкультуре. Они помогут поддерживать ритм жизни, находить внутренние резервы и объективно оценивать себя, и окружающую среду. Учёными установлено, что позитивный настрой и здоровый образ жизни более эффективно влияют на человека, чем запугивание последствиями употребления алкоголя.
4. Владение достаточными знаниями о вредном воздействии алкоголя и способах отказа от его употребления.
5. Уделите больше внимания хобби. Удовлетворение результатами выполненной работы повысит эмоциональное состояние, расширит рамки положительных дел, что ляжет в основу поднятия уровня самооценки.
6. Будьте общительны. Каждый человек должен иметь возможность поделиться своим несчастьем, или наоборот, счастьем с другими и получить значимую поддержку. Важно научить людей помогать другим из знать, что в случае необходимости к ним тоже придут на помощь. Люди, у которых есть поддерживающие друзья (семья, коллеги) легчеправляются со стрессами без употребления алкоголя.

**НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ  
АЛКОГОЛЕМ!**

Буклет составлен БУЗ ВО «ВОКЦМП»

Сайт: [vosmp.zdrav36.ru](http://vosmp.zdrav36.ru)

Тел.: +7 (473) 2-12-59-88



**БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**



**живи долго!  
90  
ПРЕВЫШАЙ  
НА ЗДОРОВЬЕ!**

# **АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: НУЖНО БОРОТЬСЯ!**

**ВОРОНЕЖ 2019г.**

**Алкогольная зависимость** - одна из самых распространённых проблем современного мира. Она становится причиной разрушения семей и деградации личности со всеми вытекающими последствиями. Среди страдающих от данной зависимости всё чаще и чаще встречаются подростки, молодые женщины и мужчины, которые попадают в эту кабалу из-за легкомысленного отношения к своему здоровью.

## В ЧЁМ ПРИЧИНА?

Существует множество причин, при которых человек может пристраститься к алкоголю:

- стресс в результате эмоционального конфликта;
- тяжёлая утрата (например, смерть близкого человека);
- сложности на работе;
- трудности приспособления к внешним условиям среды;
- одиночество;
- алкоголизму способствует депрессивный характер личности с низкой самооценкой, недовольство своими действиями и поступками;
- имеет значение наследственный фактор;
- различные факторы окружающей среды и культуры.

**АЛКОГОЛИЗМ - ЗАБОЛЕВАНИЕ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ УПОТРЕБЛЯТЬ СПИРТНОЕ ЧАСТО И В ЧРЕЗМЕРНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ.**

## ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

▶ Первые признаки алкоголизма можно заподозрить, если человек:

- употребляет спиртное с целью забыть о проблемах;
- выпивает по утрам или в одиночку;
- в состоянии опьянения может нанести вред себе или окружающим;
- нуждается во всём большем и большем количестве спиртного;
- теряет контроль над собой.

## КОВАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Алкогольная зависимость всегда формируется у систематически пьющих людей. Она относится к числу социально-значимых заболеваний, поскольку злоупотребление алкоголем практически всегда отражается на обществе, семье, друзьях, близких и на самом алкоголике. Он постоянно контактирует с другими людьми (на работе, в семье, на улице и т. д.) и от этого страдают окружающие его люди.

## ПЕЧАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

1. Злоупотребление спиртным влияет на способность человека принимать повседневные решения, делает его безответственным.
2. Алкоголики могут не ходить на работу или не посещать занятий, у них возникают сложности в общении.
3. На конечных стадиях алкоголизма они оказываются неспособными заботиться даже о себе.
4. У алкоголиков изменяются ценности, интересы, круг общения. Самое страшное, что эти изменения присутствуют не только в состоянии опьянения, но и в светлые трезвые промежутки.

## ОСЛОЖНЕНИЯ:

- тревожные состояния и депрессии, порой приводящие к попыткам самоубийства, психоз;
- потеря аппетита, панкреатит, гастрит, токсический гепатит, цирроз печени;
- периферическая невропатия, поражение центральной нервной системы;
- кардиомиопатия;
- поражения плода при злоупотреблении алкоголем во время беременности. Это состояние называется алкогольным фетальным синдромом, он включает множественные врождённые дефекты и последующие нарушения умственного развития.