

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 АЛКОГОЛИЗМА:

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. Уделяйте внимание спорту и физкультуре. Они помогут поддерживать ритм жизни, находить внутренние резервы, объективно оценивать и себя и окружающую среду. Учёными установлено, что позитивный настрой и здоровый образ жизни более эффективно влияют на человека, чем запугивание последствиями употребления алкоголя.
4. Овладевайте достаточными знаниями о вредном воздействии алкоголя и способах отказа от его употребления.
5. Уделяйте больше внимания хобби. Удовлетворение результатами выполненной работы улучшит эмоциональное состояние, поднимет уровень 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 и знать, что в случае необходимости к ним тоже придут на помощь.
7. Люди, у которых есть поддержка (семья, друзья, коллеги), легче справляются со стрессами без употребления алкоголя.

**НЕ ЗЛУОПТРЕБЛЯЙТЕ
АЛКОГОЛЕМ!**

БУЗ ВО «ВОКЦОЗИМП»
Сайт: vocmp.zdrav36.ru;
Тел.: +7 (473) 2 - 12 - 59 - 88

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ:



БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»

**НУЖНО
БОРОТЬСЯ!**

ВОРОНЕЖ 2022г.

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 ЧЕМ 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 всё 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 позаботиться 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 (ЦНС);
- 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.