

Профилактика алкоголизма

- ! Ограничение доступа к алкоголю и уменьшение предложений по употреблению алкогольных напитков (минимизировать моменты, где присутствует алкоголь в больших количествах);
 - ! расширение круга увлечений (занятие спортом или туризмом, открытие в себе талантов и максимальное наполнение жизни событиями, не связанными с алкоголем);
 - ! проведение регулярной, ненавязчивой, грамотной антиалкогольной пропаганды всеми доступными средствами массовой информации с привлечением специалистов и людей, вышедших из данного состояния;
 - ! самоконтроль и самодисциплина, осознание значимости своего мнения, укрепление самоуважения;
 - ! сведение к минимуму разнообразных конфликтов и острых ситуаций, чтобы не возникло желание вернуться к употреблению спиртных напитков;
 - ! выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголю, установление психологического заслона;
 - ! формирование и поддержание мотивации на здоровый образ жизни, социально-активное поведение, что помогает обрести устойчивость к стрессам и предотвратить развитие алкогольной зависимости.
- Соблюдение таких рекомендаций по профилактике алкоголизма помогает предотвратить развитие алкогольной зависимости.

Лучшая профилактика привычки к выпивке -

полный отказ от употребления алкоголя с юношеских лет. Те, кто ни разу в жизни не напивался, кто всю жизнь воздерживался от употребления алкоголя, ни разу в жизни не пожалели об этом. Миллионы же пьющих людей горько сожалеют и раскаиваются в своем пристрастии, но чаще всего это раскаяние у них бывает бесполезным. Каждый человек должен до конца понимать, чем чревато употребление алкоголя, тогда, возможно, и желание пить сразу же пропадет.



Алкоголь опасен для здоровья. Примите верное решение, чтобы никогда об этом не пожалеть!!!



**ВАЖНО ПОМНИТЬ,
ЧТО АЛКОГОЛЬ -
ЭТО ЯД И НАРКОТИК**



Алкоголь - это опасно



НЕ ПРЕВРАЩАЙСЯ

ИЗ ОДНОКЛАССНИКА


В СОБУТЫЛЬНИКА

Профилактика алкогольной зависимости

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ!



Министерство здравоохранения
Калининградской области
ГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



Алкоголизм – хроническое заболевание, которое приводит к разрушению организма и психики человека, которое может длиться годами и даже десятилетиями. Страдающие им люди фактически одержимы алкоголем и не могут контролировать количество употребляемого, даже если это вызывает серьезные проблемы дома или на работе.

Существует миф о том, что употребление умеренного количества спиртных напитков не вызывает серьезных физических и психологических проблем и даже полезно для здоровья. Но нередко даже умеренная выпивка заканчивается развитием алкоголизма.

Развитие алкоголизма – постепенный процесс, который может длиться от нескольких лет до десятилетий. Но люди с высокими факторами риска становятся алкоголиками за несколько месяцев.

Факторы риска развития алкоголизма:



Гены. Люди с семейной историей наркомании и алкоголизма

в шесть раз чаще становятся алкоголиками.

Возраст первой пробы алкоголя. Исследования показывают, что люди, впервые попробовавшие спиртное до 15 лет, чаще имеют проблемы с алкоголем в дальнейшей жизни.



Курение. У курильщиков в пять раз больше шансов на проблемы с алкоголем, чем у тех, кто никогда не курил.



Стрессы. Гормон стресса кортизол провоцирует потребление спиртного.

Окружение. Люди, в чьем окружении есть злоупотребляющие алкоголем или алкоголики, чаще регулярно выпивают.



Депрессия. Алкоголь часто используется для самолечения в качестве антидепрессанта. Но исследования показывают, что злоупотребление алкоголем приводит к депрессии или усугубляет ее, а не наоборот.



Реклама алкоголя в средствах массовой информации. Спиртное нередко изображается как атрибут светской и яркой жизни. Многие эксперты считают, что подобная реклама передает сообщение о том, что чрезмерное употребление алкоголя социально приемлемо.

Негативные последствия употребления спиртного

Алкоголь ухудшает, а не улучшает настроение.

Известно, что в краткосрочной перспективе этиловый спирт может повысить настроение, но через некоторое время оно сменяется депрессией. Это связано с влиянием алкоголя на выработку нейромедиаторов в мозге: сначала активируется система поощрения - мы расслаблены и позитивны, потом кратковременное удовольствие сменяется плохим настроением. По этой же причине пациентам с депрессивными расстройствами крайне не рекомендуется употреблять спиртные напитки.

Алкоголь затрудняет взаимодействие между головным мозгом и всем остальным телом. Это проявляется в виде замедленной речи, нарушениях координации и памяти, снижении способности ясно мыслить и принимать рациональные решения.

Алкоголь влияет на пищеварение.

Большое количество этилового спирта повреждает ткани пищеварительного тракта, из-за чего начинаются проблемы с пищеварением, всасыванием питательных веществ и витаминов.

Чрезмерное употребление алкоголя влияет на активность пищеварительных ферментов и функцию поджелудочной железы. Из-за этого у людей может развиваться хронический панкреатит — серьезное воспалительное заболевание поджелудочной железы, которое может привести к развитию опухоли и даже к смерти.

Употребление алкоголя связано также с другими проблемами пищеварительной системы с метеоризмом, диареей, запорами, болями в животе, язвами, геморроем и перееданием.

Алкоголь влияет на сердце и сосуды.

Иногда говорят, что в небольших дозах алкоголь может быть полезен при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях. На самом же деле безопасной дозы алкоголя не существует, так как любые его положительные эффекты проигрывают негативным.

Употребление слишком большого количества спиртного повышает уровень некоторых жиров (триглицеридов) в крови, приводя к повышению артериального давления и развитию сердечной недостаточности. Чрезмерное распитие спиртных напитков повышает риск инсульта, кардиомиопатии, аритмии и может даже стать причиной внезапной смерти от остановки сердца.