

ПРОФИЛАКТИКА ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ГУ «РФВД»
ЗАВЕДУЮЩИЙ ЛЬЮРОВА Т.М.**

Алкоголь – враг настоящего и будущего



«Неудобно отказать». «Друзья уговорили».
«За компанию». «Для храбрости».



АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО БОЛЕЗНЬ!

*«Реки начинаются с ручейка,
а пьянство с рюмочки».*



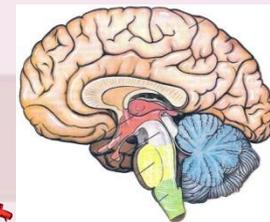
ПРОПАГАНДА АЛКОГОЛЯ



Влияние алкоголя на организм человека

Головной мозг

- Разрушение нервных клеток



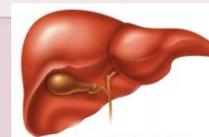
Сердце

- Жировое перерождение



Печень

- Цирроз, алкогольный гепатит



Желудок

- Гастрит, язва, рак



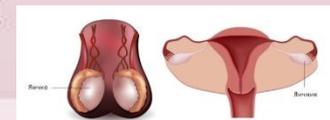
Почки

- Гибель почечных клубочков, отравление продуктами обмена



Половые железы

- Снижение половых функций (импотенция)



РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ (ПРАВИЛО «2340»)

- 2 дозы для женщин
- 3 дозы для мужчин
- 4 дозы в исключительных социальных случаях (вечеринка)
- 0 доз в случае беременности, грудного вскармливания, управления автомобилем.





СЛИШКОМ МНОГО – ЭТО СКОЛЬКО?

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)
РЕКОМЕНДУЕТ ИСХОДИТЬ ИЗ СТАНДАРТНОЙ ДОЗЫ (СД)

СТАНДАРТНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ (СД)

Это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится этиловый спирт в количестве эквивалентном 10 г чистого спирта^{3,4}



50 мл крепкого напитка
(водка, коньяк, виски)
40% об. – **1,6 СД**



200 мл крепкого напитка
(водка, коньяк, виски)
40% об. – **6,3 СД**



500 мл крепкого напитка
(водка, коньяк, виски)
40% об. – **15,7 СД**



150 мл шампанского
11% об. – **1,3 СД**



100 мл сухого вина
13% об. – **1,0 СД**



750 мл сухого вина
13% об. – **7,7 СД**



150 мл барного коктейля
средней крепости
18% об. – **2,1 СД**



100 мл крепленого вина
18% об. – **1,4 СД**



750 мл крепленого вина
18% об. – **10,6 СД**



330 мл лёгкого пива
4,5% об. – **1,2 СД**



500 мл лёгкого пива
4,5% об. – **1,8 СД**



500 мл крепкого пива,
коктейля в банке
8% об. – **3,1 СД**

СДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕК, ТВЕРДО РЕШИВШИЙ «ЗАВЯЗАТЬ» С ЗЕЛЕННЫМ ЗМИЕМ?

В помощь наши рекомендации:

- ❑ - Не держите дома спиртное, чтобы не поддаваться импульсу и не выпить.
- ❑ - Уделяйте время своим хобби.



Чувство удовлетворения от любимого занятия поможет расширить зону удовольствия и будет способствовать повышению самооценки.



- ❑ - Признайте, что у вас есть проблема с алкоголем и при необходимости пользуйтесь услугами психолога.



ЧТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕК, ТВЕРДО РЕШИВШИЙ «ЗАВЯЗАТЬ» С ЗЕЛЕНЫМ ЗМИЕМ?

- - Занимайтесь физкультурой, это поможет держать организм в тонусе, ориентироваться в собственных возможностях и адекватно себя оценивать.
- - Принимайте себя таким, какой вы есть, признавая и положительные, и отрицательные качества своего характера. Осознав свои отрицательные черты, вы сможете работать над собой, чтобы улучшить свои личностные качества.
- - Расширяйте свой кругозор. Ходите в кино, театры, на концерты, в музеи. Включайтесь в общественную работу. Это повысит вашу самооценку и станет источником новых удовольствий.



ЧТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕК, ТВЕРДО РЕШИВШИЙ «ЗАВЯЗАТЬ» С ЗЕЛЕННЫМ ЗМИЕМ?

- - Избавляйтесь от своей тревожности.

Повышенная тревожность – популярная черта характера людей с проблемой тяги к спиртному.

Тревога – это страх перед предстоящими событиями, обычно беспричинный и не обоснованный. Человек сам не понимает, чего боится. При таком настроении вся жизнь видится человеку в негативном ракурсе, и он хочет уйти от неприятных переживаний с помощью опьянения.

- - Признавайте жизненные трудности и находите решения проблем. Справившись с трудностями, вы будете каждый раз повышать свою самооценку.

- - Можно предложить вести дневник наблюдений за своим здоровьем, посетить лекции, занятия в группах здоровья, школах здоровья, школах по управлению стрессом.



ЧТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕК, ТВЕРДО РЕШИВШИЙ «ЗАВЯЗАТЬ» С ЗЕЛЕНЫМ ЗМИЕМ?

□ Избегайте просмотра передач с большим количеством негативной информации, например, новостей о трагических происшествиях, авариях и болезнях. Такая информация только повысит ощущение тревожности, и может спровоцировать желание выпить, чтобы избавиться от этого чувства.



□ Расширяйте диапазон своих удовольствий. Пусть этими удовольствиями станут лакомые кусочки, приятная музыка, интересная книга, приятное путешествие, просмотр хорошего фильма, помощь кому-либо, обновка, общение с домашним любимцем и т. д. И тогда воспоминания об удовольствии от алкоголя будут все больше отдаляться. Так Россия теряет до 600 тысяч граждан страдающих алкоголизмом.



ЧТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕК, ТВЕРДО РЕШИВШИЙ «ЗАВЯЗАТЬ» С ЗЕЛЕННЫМ ЗМИЕМ?

- - Чаще гуляйте. Отвлекайтесь от домашней обстановки и бытовой рутины. Измените хоть немного привычную атмосферу, это полезно для саморазвития и принятия ответственности за собственную жизнь.
- - Признайте себя личностью. Если вы почувствуете себя личностью, то это будет первой ступенью к жизненным изменениям, связанным с полным отказом от алкоголя.
- - Уделяйте внимание своему внешнему виду. Следите за прической и одеждой, интересуйтесь модными тенденциями. Удовлетворение собственным внешним видом – это дополнительное удовольствие и стимул к дальнейшему совершенствованию.
- - Если вы чувствуете, что внутреннее напряжение растет,— обращайтесь к психологу, психотерапевту или к другим специалистам.



Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ!

