

ПАГУБНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ ФАКТОРА РИСКА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ:

Алкоголь содержит этиловый спирт, и эффект от его потребления обусловлен действием этого яда. При регулярном потреблении алкоголя развивается зависимость, аналогичная наркотической, снижаются резервы здоровья и повышается риск развития более 60 заболеваний, бытового травматизма, дорожно-транспортных происшествий, внезапной смерти.

АЛКОГОЛЬ ВЫЗЫВАЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА.

АЛКОГОЛЬ НЕ СОВМЕСТИМ С ПРИЕМОМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ



Ежедневное потребление этилового спирта приводит к хроническому отравлению. Распад алкоголя сопровождается образованием токсичных соединений, блокирующих процесс усвоения кислорода клетками. Обезвреживание яда происходит в печени, но ее резервы не безграничны, и тогда поражаются все клетки организма.

При избыточном потреблении алкоголя объем разрушения превышает восстановительные возможности клеток, их число прогрессивно уменьшается, приводя к неизбежной гибели и – атрофии органов. Основными и первоочередными органами-мишенями являются головной мозг, сосуды и сердце, системы пищеварения и выведения, половые железы.

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ:

НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ГУБИТЕЛЬНОМУ ВЛИЯНИЮ!

- Открывая бутылку, вспоминайте, что в ней красивый яд.
- Не держите дома спиртное, чтобы не поддасться желанию выпить.
- Избавляйтесь от своей тревожности. Повышенная тревожность, зачастую беспричинный и необоснованный страх перед предстоящими событиями – популярная черта характера людей с проблемой тяги к спиртному.
- Чаще гуляйте, отвлекайтесь от домашней обстановки и бытовой рутины, измените привычную атмосферу.
- Уделяйте внимание внешнему виду, следите за прической и одеждой, интересуйтесь модными тенденциями. Удовлетворенность собственной внешностью – это дополнительное удовольствие и стимул к дальнейшему совершенствованию.

КАК ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

■ Признайте, что у вас есть проблема с алкоголем, и при необходимости воспользуйтесь услугами психолога.

■ Признайте себя личностью – это будет первой ступенью к жизненным изменениям, связанным с полным отказом от алкоголя.

■ Разберитесь с внутренними конфликтами. Пагубное пристрастие к спиртному – следствие не биологических, а психологических причин. Осознав свои отрицательные черты, вы сможете работать над собой, чтобы улучшить личностные качества.

■ Избегайте безделья, которое способствует употреблению алкоголя, найдите себе интересное хобби помимо работы.



■ Расширьте диапазон удовольствий (любимая музыка, интересная книга, приятное путешествие, просмотр хорошего фильма, помощь кому-либо, покупка обновки, общение с домашним любимцем и т. д.).

■ Если вы чувствуете, что внутреннее напряжение растет – обращайтесь к психологу, психотерапевту или к другим специалистам.

ВАМ МОГУТ ПОМОЧЬ:

**Наркологический дневной стационар для анонимного лечения
г. Оренбург, ул. Чичерина, 87
Телефон: 8 (3532) 77-29-07**

**Горячая линия при проблемах с зависимостями. Круглосуточно
8 (800) 200-02-00**

