

*Неделя сокращения
потребления алкоголя
и связанной с ним
смертности и заболеваемости*

**в честь Дня трезвости
11 сентября**



Причина более
200 заболеваний
и травм

Ежегодно умирают
3 000 000 человек -
5,3% всех случаев
смерти

5,1% случаев
болезней и травм



Значительный
социальный
и экономический
ущерб людям
и обществу

13,5% всех случаев
смерти людей
в возрасте
от 20 до 39 лет

Психические
и поведенческие
расстройства,
неинфекционные
болезни, травмы

Мысли трезво!

#БезопаснойДозыНЕТ



➤ Три простых вопроса, которые помогут Вам задуматься об употреблении алкоголя:

1. Возникало ли у Вас чувство раздражения, если кто-то из окружающих говорил Вам о необходимости сократить употребление алкоголя?
2. Испытывали ли вы чувство вины, связанное с употреблением спиртных напитков?
3. Возникало ли у Вас желание принять спиртное, как только Вы просыпались после имевшего места употребления алкоголя?

ПРИЗНАКИ РАЗВИВАЮЩЕГОСЯ АЛКОГОЛИЗМА



ВЫПИВКА В ОДИНОЧКУ



ПРОВАЛЫ В ПАМЯТИ



ТРЕМОР РУК



**АЛКОГОЛЬНЫЕ
«ЗАНАЧКИ»**



**ОТСУТСТВИЕ КОНТРОЛЯ
КОЛИЧЕСТВА ВЫПИТОГО**



**ПРОБЛЕМЫ
СО ЗДОРОВЬЕМ**



**АГРЕССИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ
К БЛИЗКИМ**



**ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА
К ЛЮБИМЫМ ЗАНЯТИЯМ**



**ПРОБЛЕМЫ С ЗАКОНОМ
И НА РАБОТЕ**

ПЬЁТЕ? ПО ЗДОРОВЬЮ БЬЁТЕ!

МОЗГ:

Разрушение нервных клеток
Инсульт

СЕРДЦЕ:

Сердечная недостаточность
Аритмия

ПЕЧЕНЬ:

Токсический гепатит
Печеночная недостаточность
Печеночная кома и смерть
Цирроз

ЖЕЛУДОК:

Гастрит
Язвенная болезнь
Рак

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА:

Панкреатит
Острый панкреонекроз
Перитонит

ПОЧКИ:

Гибель почечных клубочков
Отравление продуктами обмена

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА:

Снижение половой функции
Неполноценное потомство
Бесплодие

СОСУДЫ:

Повышенное артериальное давление
Атеросклероз
Гипертонический криз
Инсульт

Помните! Безопасной дозы алкоголя не существует!

АЛКОГОЛЬ ПРИНОСИТ БОЛЬ

(СОВЕТЫ ПОДРОСТКУ)



Почему алкоголизм молодеет? К сожалению, мы сталкиваемся с алкоголем повсюду: на рекламных щитах, экранах телевизоров, прилавках магазинов и ларьков. Обычной стала картина, когда юноши и девушки проводят время с пивом и более крепкими напитками. Это что - веяние времени или незнание пагубных последствий алкоголя?

Вот поэтому мы хотим дать несколько советов, которые, надеемся, помогут вам взглянуть на проблему алкогольной зависимости по-новому.

ПЕРВОЕ

◆ Твой организм еще не окреп, и алкоголь, даже в небольших дозах, принесет непоправимый вред здоровью.



ВТОРОЕ

◆ Займись любым видом спорта. От этого **ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА**:

- польза для здоровья
- тебе будет, чем занять свободное время.



ТРЕТЬЕ

◆ Если тебя спросят, почему ты не подключаешься к компании, где употребляют алкоголь, заранее подумай об ответе. Ты можешь сказать:

- мне не нравится вкус алкоголя;
- мне не нравится, как я себя чувствую после алкоголя;
- не хочу рисковать здоровьем;
- я просто не желаю.



Неплохие ответы, да? Таким утверждениям уже сложно что-то противопоставить. Причину отказа надо называть уверенно, тогда она будет звучать правдиво и убедительно.

ПОМНИ

! Если ты будешь до конца придерживаться своего решения, скоро увидишь, что другие станут уважать твой выбор.

! Настоящие друзья не будут заставлять тебя делать то, что сам не хочешь.

Поверь, что все это поможет тебе не только отстоять свое мнение, но, главное, сберечь здоровье, находя радость общения без алкоголя.



Мужской алкоголизм	Женский алкоголизм
Пьют обычно в компании	Часто пьют скрытно, в одиночку
Пьют по праздникам и другим особым случаям	Пьют из-за проблем в личной и социальной жизни
Предпочитают крепкие алкогольные напитки	Предпочитают слабые алкогольные напитки
Мужчина-алкоголик замечен сразу, после вовремя начатого лечения он быстро реабилитируется и возвращается к прежней жизни	Реабилитация женщин-алкоголиков гораздо тяжелее, потому что они долго скрывают свою проблему и попадают к врачу на поздних стадиях алкоголизма
У мужчин больше ферментов, участвующих в расщеплении спирта	Вред алкоголя для женского организма начинается от меньших доз алкоголя, деградация личности — тоже

Для развития
будущего ребёнка
опасно состояние
опьянения и в
момент зачатия.

Сила
повреждающих
воздействий
непредсказуема:
от лёгких
нарушений до
тяжёлых
поражений
органов будущего
ребёнка.



ФЕТАЛЬНЫЙ АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ У ДЕТЕЙ

Маленькая голова

Маленькое
отверстие
для глаз

Низкая
переносица

Плоская
средняя часть
лица

Гладкий желобок

Тонкая верхняя губа



АЛКОГОЛЬ — ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ



Алкоголь является потенциальным источником финансовых затрат и проблем. Регулярные покупки алкогольных напитков могут значительно обременять бюджет и стать причиной финансовых трудностей. Алкоголь способствует развитию вредных привычек и повышению потребления других товаров и услуг, которые могут дополнительно отрицательно сказаться на финансовом положении.

Отказ от алкоголя позволяет сэкономить деньги и направить их на более полезные и приятные цели.

Не перейти опасную черту!

Для многих рюмка-другая «хорошего» алкоголя – просто средство расслабиться, поднять настроение, провести приятный вечер в хорошей компании. Но алкоголь – коварный наркотик, который вызывает быстрое привыкание и зависимость.



«Опьянение есть добровольное
сумасшествие человека.»

Аристотель

