

17 – 23 АВГУСТА

**НЕДЕЛЯ
ОТКАЗА
ОТ АЛКОГОЛЯ**



Алкоголь – враг человека!

Алкоголь – это психоактивное вещество, вызывающее зависимость и оказывающее разрушительное воздействие на организм человека. Употребление алкоголя может привести к серьезным физическим и психологическим последствиям.

По данным ВОЗ, с потреблением алкоголя связаны:

- ❖ 69% смертей от цирроза печени
- ❖ 61% от кардиомиопатии и миокардита
- ❖ 47% от панкреатита



Действие алкоголя на организм подростка

- Ведь влияние алкоголя на подростка, его неокрепший, еще только формирующийся организм, порой бывает смертельно опасно. Сколько упоминаний о коматозных состояниях подростков, и даже о летальных исходах, спровоцированных алкоголем. Это — последствия халатного отношения к собственным детям, неумения по достоинству оценить коварного и опасного врага — алкоголь и его влияние на подростка.



ЧЕМ ОПАСЕН ЗАПОЙ

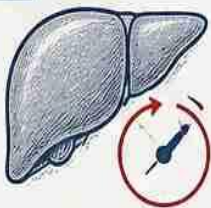
Длительное употребление перегружает нервную систему, сердце, печень и контроль поведения

1 НЕРВНАЯ СИСТЕМА



- спутанность
- тревога
- нарушения сна

3 ПЕЧЕНЬ И ОБМЕН



- обезвоживание
- слабость
- истощение ресурсов

5 ПОЧЕМУ СОСТОЯНИЕ ЗАТЯГИВАЕТСЯ



Новый прием алкоголя на время маскирует симптомы

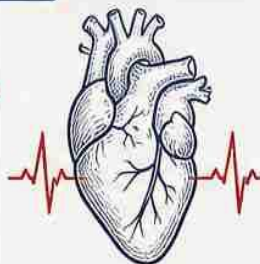


Самочувствие быстро снова ухудшается



Формируется замкнутый круг

2 СЕРДЦЕ И СОСУДЫ



- скачки давления
- учащенный пульс
- повышенная нагрузка

4 ПОВЕДЕНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ



- потеря контроля
- риск травм
- опасные решения

6 КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ



- нарастающая слабость
- дезориентация
- невозможность остановиться самостоятельно



Инфографика обзорная и не заменяет очную медицинскую оценку.

ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ БОЛЬШАЯ БЕДА



ПОЧЕМУ У ЖЕНЩИН АЛКОГОЛИЗМ РАЗВИВАЕТСЯ БЫСТРЕЕ?



БЫСТРОЕ ВСАСЫВАНИЕ АЛКОГОЛЯ

МЕНЬШЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ ->
БЫСТРЫЙ ДОСТУП В КРОВЬ



ЗАМЕДЛЕННЫЕ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ
ФЕРМЕНТОВ АДГ И АЛДГ



НИЗКАЯ СКОРОСТЬ ВЫВЕДЕНИЯ

МЕДЛЕННАЯ ПЕРЕРАБОТКА
ПРОДУКТОВ РАСПАДА



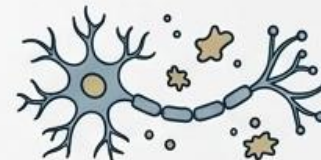
ПОВЫШЕННАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

СИЛЬНЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УЯЗВИМОСТЬ



ВЫСОКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ЭТИЛОВОМУ СПИРТУ

УВЕЛИЧЕННАЯ РЕАКЦИЯ, СИЛЬНЕЕ ЭФФЕКТ



НЕЗАЩИЩЕННОСТЬ НЕЙРОНОВ ОТ ТОКСИНОВ

ПОВЫШЕННЫЙ НЕЙРОТОКСИЧЕСКИЙ
ЭФФЕКТ

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 также 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.



СКАЖИ АЛКОГОЛИЗМУ НЕТ!

МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Миф 1. Алкоголь повышает аппетит. Увы, в действительности алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, язву, нарушает усвоение питательных веществ и ведет к дистрофии.

Миф 2. Алкоголь поднимает настроение. Не путайте хорошее настроение с дурашливостью, которая вызвана наркотическим опьянением.

Миф 3. Алкоголь помогает при простуде. На самом деле алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьющие люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями.

Миф 4. Алкоголь снимает стресс. Это не так. Он вызывает временный наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.

Миф 5. Дорогой алкоголь менее вреден. Это не так. В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самогоне.

Миф 6. Пиво — не алкоголь. Это не так. Спирт в пиве есть. Три бутылки пива — почти стакан водки. А за счет газированности напиток всасывается алкоголь быстрее.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Приводит к гибели клеток и уменьшению головного мозга, снижению памяти, инсульту.
- Алкоголь повреждает ткани легких, вызывает легочные заболевания, способствует развитию туберкулеза.
- Разъедает слизистую и стенки желудка, прекращает переваривание пищи в процесс гниения. В результате развивается гастрит, язва, рак желудка.
- Ведет к снижению иммунитета и раннему старению, способствует избыточному весу.
- Алкоголь вызывает окисрение сердца, нарушается кровообращение, развиваются сердечно-сосудистые заболевания.
- Нарушение функций печени — она увеличивается, со временем возникают более выраженные ее изменения — алкогольный гепатит, цирроз, рак.
- Злоупотребление алкоголем приводит к воспалительным изменениям в почках, в них образуются камни.

ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм — это тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая, возникающее в результате потребления алкоголя и характеризующееся постоянной или периодической потребностью в нем.

Алкоголь — это светлая бесцветная жидкость, не имеющая запаха. Алкоголь составляет только часть алкогольного напитка; помимо него, в напитках также присутствуют вещества, придающие им вкус и запах. Алкогольные напитки содержат этиловый спирт, или этанол. Он очень ядовит для организма.

Злоупотребление спиртными напитками вызывает психологическую зависимость. Длительный алкоголизм провоцирует физическое привыкание организма.

Алкоголиком считается человек, для которого алкоголь стал столь же необходимым компонентом жизнедеятельности, как вода и пища. Больной алкоголизмом готов на все ради получения алкоголя, несмотря на отрицательные последствия его потребления для себя и окружающих.

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

У многих людей бывает ситуация, когда им предлагают выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Как же вести себя в такой ситуации?

1. Приведи веские контраргументы — объясни причину отказа, но не извиняйся слишком долго.
2. Если человек начинает упрашивать, скажи: "Да, ты прав, но я не могу принять твоё предложение".
3. Сам переходи в наступление: "Почему ты не меня дашь?" Попроси объяснить, почему тебе просит сделать то, чего ты делать не хочешь.
4. Сыни тему: придумай что-нибудь, что тоже интересно (пойти в спортзал, на танцы и т.д.)
5. Если ты находишься лидером компании, то тебе не так уж и трудно отказаться от приема алкоголя и удержать весь коллектив.
6. Если в твоей компании употребление алкоголя является традиционным, значит не стоит быть членом такого коллектива.

Употребление женщиной алкоголя во время беременности может вызвать у ребенка фетальный алкогольный синдром (ФАС), сочетающий в себе врожденные физические, психические и умственные дефекты. ФАС — пожизненное нарушение, которое не проходит с возрастом.

маленькие глаза

маленький нос

плоское лицо

сглаженность носогубного треугольника

тонкая верхняя губа



6 признаков пивного алкоголизма

1



Постоянное болезненное
желание выпить

2



Возникновение
похмельного синдрома

3



Агрессивное поведение
при отсутствии напитка

4



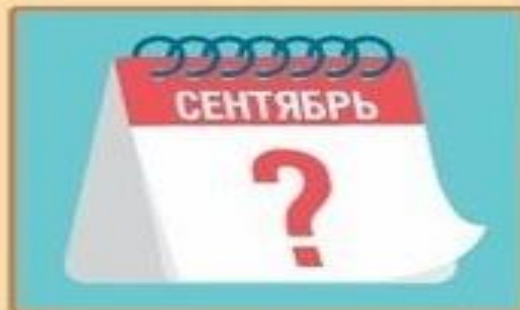
Появление
пивного живота

5



Головные боли,
бессонница, неврозы

6



Провалы в памяти после
большого количества пива



АЛКОГОЛИК ЛИ Я?

ТЕСТ на зависимость

АЛКОГОЛИЗМ ЭТО:



СИСТЕМА

Каждую пятницу, каждый последний день месяца, каждый праздник.



СТЕЛКА

Употребление всегда до достижения сильного опьянения.



ГОРЯЧКА

Резкое прекращение употребления алкоголя сопровождается сильной дрожью, бредом, галлюцинациями.



РАЗДРАЖЕНИЕ

Если не получается выпить в положенное время (в пятницу или на праздник), возникает ощущение сильного раздражения, тошнота, повышенное потоотделение.



ПОХМЕЛЬЕ

Плохое самочувствие утром (интоксикация).

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Если на протяжении последнего полугодия присутствуют три и более из перечисленных признаков, то вы – алкоголик.



Сильная потребность выпить.



Неспособность контролировать количество выпитого спиртного.



Увеличение дозы алкоголя, необходимой для достижения состояния опьянения (рост толерантности к алкоголю). Затем может наблюдаться ее снижение из-за поражения внутренних органов (III степень алкоголизма).



Тайное употребление алкоголя или выпивка в одиночку.



Постепенное снижение промежутков между употреблением спиртного (например, от одного раза в месяц до четырех).



Употребление алкоголя несмотря на вредные последствия (за рулем, в середине рабочего дня, совмещение спиртного с лекарствами и т.д.).



Употребление спиртного несмотря на предостережение семьи и друзей.



Потеря интереса к любимым занятиям, хобби.

ЗЛУОППОТРЕБЛЕНИЕ

Водка



25 г

16 рюмок
24 рюмки

Ликер



50 г

16 бокалов
24 бокала

Виски



50 г

8 стаканов
12 стаканов

Вино



175 г

7 бокалов
10 бокалов



500 г

4 кружки
5 кружек

за неделю

Алкобольные суррогаты: Истинные и Ложные

Истинные суррогаты



Содержат этиловый спирт, но не предназначены для питья или имеют вредные примеси.



самогон и брага



денатурат



одеколы и лосьоны



лекарственные настойки



контрафактный алкоголь

Ложные суррогаты



Не содержат этанол, но вызывают опьянение и тяжелое отравление.



- метанол



- этиленгликоль



- изопропиловый спирт



- стеклоомывающая жидкость



- растворители



Ложные суррогаты особенно опасны: симптомы могут проявиться не сразу.

**Безопасных доз алкоголя не
существует! Потребление – всегда
риск.**

Будьте здоровы!

