

18-24 августа

**НЕДЕЛЯ
ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ**



ЧЕМ ОПАСЕН АЛКОГОЛЬ



Способствует
возникновению
онкологических
заболеваний



Вызывает
зависимость



Способствует
развитию сердечно-
сосудистых
заболеваний



Увеличивает риск
сексуального
расстройства



Чрезмерное
потребление
может привести
к травмам и увечьям



Чрезмерное
потребление может
привести к
нарушению
правопорядка



Повышает риск
дорожно-
транспортных
происшествий



Чрезмерное
потребление может
привести к
летальному исходу

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ ПРИВОДИТ К ПОСТЕПЕННОЙ ДЕГРАДАЦИИ ЛИЧНОСТИ!

ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ С ОРГАНИЗМОМ, ЕСЛИ НА МЕСЯЦ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ

1

Улучшится работа
мозга

7

Снизится нагрузка
на печень

2

Обострятся обоняние
и вкус

8

Улучшится кровообра-
щение, сердечный ритм
вернется к норме

3

Исчезнут мелкие
морщинки, улучшится
цвет лица

4

Улучшится состоя-
ние зубов и десен

5

Нервы станут крепче

6

Ускорится обмен
веществ —
вы начнете худеть



Влияние одной рюмки на организм:



Мозг: ухудшается реакция и концентрация



Желудок: раздражается слизистая – повышается кислотность



Печень: запускается процесс расщепления этанола, создается дополнительная нагрузка



Поджелудочная: стимулируется выброс инсулина, повышается риск спазма протоков



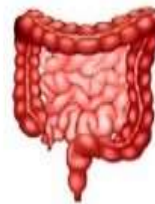
Репродуктивная система: нарушается гормональный баланс у женщин, у мужчин ухудшается качество спермы



Сердце: учащается пульс, повышается АД



Нервная система: замедляется реакция, нарушается сон



Кишечник: нарушается микрофлора, ухудшается всасывание питательных веществ

АЛКОГОЛЬ - ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

**помимо того, что алкоголь убивает самого человека,
он также ставит под угрозу жизнь окружающих**

**алкоголь вызывает нарушение координации
движения и нарушение контроля за поведением**

**итог: несчастные случаи самого разного характера,
при этом часто страдают и гибнут люди,
не употреблявшие алкоголь**

Алкоголизм подростков

В настоящее время неуклонно растёт заболеваемость среди подростков, с каждым годом возраст этих больных стабильно снижается.

Причины возникновения алкоголизма подростков:

- Социальная (реклама в СМИ, беспризорность, вседозволенность, алкоголизм родителей);
- Доступность и относительно дешевая стоимость спиртного.



Психология подростков очень проста, так как они всегда стремятся быть взрослее, самостоятельней, раскрепощенно ведут себя с друзьями, подражая им, начинают употреблять алкогольные напитки, курить.

У подростков снижается общественная и трудовая активность, появляется грубость, пассивность, легкая внушаемость и многие другие негативные качества.

Необходимо с самого раннего детства внушать ребенку, что алкоголь - это яд, которые разрушает организм.

Стадии алкоголизма у женщин

- Признаки данного расстройства мы описали. Теперь рассмотрим его стадии. Женский алкоголизм, развиваясь, проходит определенные этапы, в соответствии с ними происходит постепенный переход от употребления этанола в небольших дозах до полной потери самоконтроля, сопровождающейся распадом личности в сочетании с актуальными соматическими патологиями.



Как предупредить похмелье

- ✓ Пить только качественные напитки
- ✓ Не смешивать разные виды напитков
- ✓ Иметь полноценную закуску
- ✓ Знать меру
- ✓ Принимать энтеросорбенты (с целью профилактики) перед и после употребления спиртных напитков

ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

улучшение качества сна

восстановление иммунной
системы организма

экономия денежных средств

уменьшение риска
травматизма и ДТП

нормализация работы
печени, поджелудочной
железы, почек

улучшение внешнего вида
и настроения

нормализация сердечного ритма
и артериального давления

нормализация
аппетита и веса

восстановление социальных связей,
улучшение отношений с семьей, друзьями

повышение
работоспособности



Вам когда-нибудь приходила в голову мысль, что вам нужно меньше пить?



Раздражал ли вас кто-нибудь тем, что критиковал ваше употребление алкоголя?



Если вы
ответили

«ДА»

больше, чем на один
вопрос

У вас скорее всего есть проблемы с алкоголем или начальная стадия алкоголизма. Подумайте о том, чтобы обратиться к специалисту



Испытывали ли вы когда-нибудь чувство вины или сожаления в связи с тем, что употребляете алкоголь?



Бывало ли когда-нибудь такое, что первое, что вы сделали с утра чтобы успокоить нервы, или чтобы избавиться от похмелья, это выпили?

ВОДКИ
НЕТ

и не будет