

Алкоголь - это опасно!

Алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.

Алкоголь быстро всасывается в кровь, а в органах и тканях задерживается до 15 – 20 дней даже после однократного приема. Если содержание алкоголя принять за единицу, то в головном мозге оно будет составлять 1,75, а в печени – 1,45.

Повышенная концентрация алкоголя (яда) в коре головного мозга приводит к разрушению нервных клеток, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.

Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит порой постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека появляется физиологическая зависимость, и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь ежедневно – развивается алкоголизм.

Переход от пьянства к алкоголизму составляет у мужчин 8 лет, а у женщин – 7 лет. Тяга к спиртному, перерастающая в болезнь, в разрушительный недуг, мешает человеку жить и работать нормально, так, как позволяли бы ему способности, таланты.

Проявления алкогольной зависимости:

постоянная потребность в алкоголе

деградация личности, агрессивность, криминализация, снижение интеллекта

потеря работы, разрушение семьи

Количество употребляемого алкоголя и состояние здоровья находится в прямой зависимости. Чем больше выпито, тем больше наносимый вред. Нарушается:

работа всех внутренних органов, особенно головного мозга, сердца, печени, поджелудочной железы, почек

гормональный баланс

репродуктивная функция (может развиваться бесплодие у женщин и импотенция у мужчин)

умственная и физическая работоспособность



Помните! Употребление алкоголя

беременными женщинами опасно для здоровья будущего ребёнка (могут возникнуть психические, физические дефекты, которые останутся на всю жизнь)

детьми и подростками вредит формированию всех систем и органов и приводит к скоротечной алкоголизации

увеличивает количество несчастных случаев и автодорожных аварий



У Вас есть проблемы? Психологи и наркологи помогут Вам. Альтернатив алкоголю множество, необходимо увидеть, найти и поверить, главное – желание.

Откажитесь от употребления любого алкоголя – это положительно скажется на вашем здоровье, самочувствии, работоспособности!

Научитесь говорить НЕТ!



И ежу должно быть ясно, что курить и пить опасно!



Алкоголизм – один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости

Алкоголизм – это тяжёлая болезнь, которая характеризуется пристрастием к употреблению алкогольных напитков с формированием сначала психической, а затем и физической зависимости.

Алкоголь – сильнейший яд нейротоксического действия.

В первую очередь поражает головной мозг и другие отделы нервной системы.



Острая интоксикация /Алкогольное опьянение/ стадии

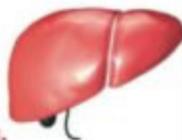
1. Лёгкая эйфория
2. Наркотический сон
3. Кома
4. Летальный исход от остановки дыхания

Хроническая интоксикация /Длительное злоупотребление спиртным/

1. Поражение различных корковых центров мозга
2. Постепенная деградация личности

Печень

Обезвреживание алкоголя происходит в нашей главной биохимической лаборатории.



1. Токсический гепатит

Постоянная нагрузка и прямое токсическое воздействие приводит к развитию токсического гепатита.

2. Цирроз

По мере замены погибших клеток печени на соединительную ткань возникает цирроз печени.

3. Печёночная недостаточность

Печень перестаёт выполнять свои функции, в организме накапливаются необезвреженные «отходы» жизнедеятельности, развивается печёночная недостаточность, финалом которой будет...

4. Печёночная кома и смерть

Сердце

В первую очередь страдает проводящая система, отвечающая за ритмичность сокращений.



1. Аритмии

Различные аритмии – постоянный спутник алкоголизма. Возможно возникновение тяжёлых нарушений ритма, таких как фибрилляция желудочков, когда сердечные мышечные волокна сокращаются не все одновременно, а каждое по отдельности.

2. Хроническая сердечная недостаточность

Происходит постепенное истончение и растягивание стенок сердца. Повреждённые алкоголем клетки миокарда замещаются соединительной тканью, сократительная способность сердца снижается, развивается хроническая сердечная недостаточность.

Сосуды

Достаточно распространён миф о том, что у алкоголиков «сосуды чистые». Это не соответствует действительности.



1. Атеросклероз

Злоупотребление алкоголем – один из основных факторов риска развития атеросклероза.

2. Повышенное артериальное давление

Одно из последствий злоупотребления алкоголем – повышенное артериальное давление, особенно в момент выхода из запоя.

3. Гипертонические кризы

В свою очередь, гипертонические кризы приводят к развитию инсультов.

Поджелудочная железа

Острое отравление алкоголем может привести к тому, что поджелудочная железа переварит сама себя.



1. Острый панкреонекроз

2. Перитонит

Острый панкреонекроз зачастую сопровождается развитием воспаления брюшины (перитонита) и очень плохо лечится.

3. Хронический панкреатит

Хроническое воздействие алкоголя приводит к перерождению тканей поджелудочной железы и развитию хронического панкреатита.

Репродуктивная система

Мужчины

1. Изменение структуры мужских половых желез

2. Снижение количества вырабатываемых сперматозоидов

До 70% от нормы.

3. Деформация половых клеток

Половые клетки деформируются и не способны выполнять свои функции.

4. Падение тестостерона

Снижается производство мужского полового гормона – тестостерона.

5. Феминизация внешности

Происходит процесс феминизации внешнего вида алкоголика – во внешности появляются женские черты.



Женщины

1. Расстройства менструального цикла

2. Климакс

Климакс наступает на 10–15 лет раньше.

3. Бесплодие

Яичники подвергаются жировому перерождению, и яйцеклетки в них перестают созревать.

4. Вирилизация внешности

Гормональный дисбаланс приводит к вирилизации, т. е. проявлению мужских черт во внешнем облике.

КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ ОСОЗНАТЬ СВОЙ АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм — страшное заболевание.

Именно заболевание, поскольку оно отравляет всю жизнь человека и губит его внутренние органы. Этот яд, задурманив сознание единожды, въедается в организм и способен подавить волю любого. Все алкоголесодержащие напитки подчиняют себе разум человека, и зависимость возникает не только на физическом уровне, но и психологическом. Именно поэтому до сих пор очень трудно вылечить человека от этой, одной из самых страшных болезней современности, которую можно поставить на один ряд с ВИЧ или раком.

Первые, кто всегда вам пытаются помочь — это ваши близкие. Не важно, муж или жена, отец, мать, сын или дочь, кровный брат или брат по духу. **К сожалению, реально помочь сможет только очень любящий и терпеливый человек.** Но зачастую мало только одного желания как-то исправить ситуацию, необходимо также и знания того, как поступать, если ваш близкий человек начал пить. Важно это еще и потому, что человек, пытающийся помочь, может своими ошибочными действиями не только усугубить ситуацию, но и стать созависимым. Это не значит, что вы тоже начнете пить, дело в том, что обычно близкие начинают выполнять своеобразную роль «няни» (обычно это жена), пытаюсь хоть в каком-то виде сохранить семью, и чтобы при этом никто не узнал об их проблеме. Во время запоя «няньки» начинают опекать зависимого, при этом очень часто терпя различную агрессию или даже побои со стороны алкоголика. И таким образом моменты трезвости сменяются запоем и так по кругу. В результате, «няни» уже не могут жить по-другому и сами становятся созависимыми.

Начать необходимо с того, что дать самому человеку понять свою зависимость. Попробуйте понять причину, почему человек пьет. Постарайтесь избавиться от этой причины. Если по каким-либо причинам это сделать невозможно, важно понимать тот момент, что алкоголь у него четко ассоциируется с давними ощущениями «кайфа». Для него поговорка: «пить — горе, а не пить — вдвойне» имеет далеко не шуточный смысл. Зависимому от алкоголя в запое проще жить, нежели в серой пустой и трезвой действительности. **Он боится действительности, пускай эта боязнь и основана на неверном суждении.**

Попробуйте посмотреть на мир его глазами. Нет, мы не говорим, что надо вместе с ним начать употреблять алкоголь, но примите тот факт, что придуманная им действительность сильно разнится с тем, что есть на самом деле. **Ваша основная задача — показать на действительных примерах, насколько же на самом деле прекрасна жизнь, и как сильно убивает его алкоголь.**

Не надо угрожать ему — если не помогло в первый раз, то значит и не поможет сейчас, а, возможно, только усугубит ситуацию. Как близкому человеку, вам удобнее искать тот рычаг, который его самого заставит задуматься о необходимости избавления от собственной зависимости. Присмотритесь к его окружению, возможно, у вас получится уговорить кого-то бросить вместе с ним. Вдвоем решиться на такой шаг будет ему куда проще.

Алкоголизм, страшная вещь, поэтому не сдавайтесь и самое главное — не давайте себя сломить. Старайтесь не только сохранить старое, но и наполнить жизнь зависимого каким-то новым смыслом. Чем насыщеннее будут ваши дни, тем меньше останется времени на алкоголь.

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Телефон горячей линии Благотворительного фонда реабилитации больных наркоманией «Нарком», оказывающего услуги по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, включая просвещение граждан о факторах риска для их здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни (8-499-250-05-00) с бесплатными консультациями адвоката, психолога, социального работника на сайте Вашего учреждения в разделе «информация для пациента».

Этиловый спирт – яд для организма

Как показали результаты всеобщей диспансеризации, у подавляющего большинства россиян высок риск развития заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, диабета и злокачественных опухолей. У 24,3 % наших сограждан – из-за неправильного питания, у 19,6% – из-за низкой физической активности, у 17,3 % и 16,7 % из-за пагубных привычек – курения и чрезмерного потребления алкоголя соответственно.

Лучше – меньше

Хотя в России с 2008 по 2014 год наблюдалось постепенное снижение потребления алкоголя с 16,2 л чистого спирта до 11,5 л на душу населения, мы все еще значительно опережаем по этому показателю страны Западной Европы. Для сравнения, там потребление алкогольной продукции на душу населения в год составляет всего 9,8 л. По данным исследований, 75% российского населения умеренно потребляют спиртные напитки, 20 % потребляют алкоголь в чрезмерных количествах, 5 % больны алкоголизмом.

Этиловый спирт – яд для организма. Молекула этанола хорошо растворяется в воде и жирах, поэтому легко проникает практически во все ткани, оказывая пагубное действие на организм. Уже появились такие диагнозы, как алкогольный гастрит, гепатит, жировая дистрофия печени, хронический панкреатит, кардиомиопатия и даже полинейропатия. Особенно от воздействия этилового спирта страдает сердце, сосуды и головной мозг, а в последние годы в научной литературе появляются сообщения о патогенной роли этанола в развитии онкологических заболеваний. Этиловый спирт препятствует естественному разрушению попадающих в организм канцерогенных веществ.

Любовь россиян к спиртному обходится дорого и стране в целом, и каждому отдельному ее гражданину. Ежегодно от последствий, вызываемых злоупотреблением спиртным, умирают 500 тысяч человек, большинство из которых – мужчины трудоспособного возраста. Еще больше число тех, кто болеет хроническими заболеваниями или получают травмы и попадают в несчастные случаи. На почве пагубной привычки возникают и другие социально-экономические проблемы, в том числе низкая производительность труда и рост преступности, с которыми безуспешно борются власти.

Знать меру

Есть в медицине понятие «стандартная доза» (one drink), под которой понимается количество алкогольного напитка, в котором содержится определенное количество чистого этилового спирта. Эксперты ВОЗ предложили стандарт, который сейчас принят в большинстве стран мира: 10 г чистого спирта. Такое количество спирта содержится в 150 мл сухого вина, или 50 мл крепкого алкоголя (водки, коньяка и т.д.). В бутылке пива крепостью 4,5° содержится 1,6 стандартной дозы.

Специалисты подсчитали и уровень потребления алкоголя, при котором не увеличивается риск последствий для здоровья. Для здоровых мужчин в возрасте до 65 лет он составляет 3 стандартных дозы в день или 14 – в неделю. Для здоровых женщин и мужчин старше 65 лет – 2 дозы в день или 7 — в неделю. Важно, чтобы оба показателя укладывались в рамки ВОЗ. Например, если среднестатистический

россиянин выпивает две рюмки водки в день (100 мл), он не превышает дневной лимит, но превышает недельный.

Некоторым категориям граждан нельзя пить алкоголь вообще: беременным женщинам, людям, принимающим лекарственные средства, несовместимые со спиртным, или страдающим рядом хронических заболеваний, а также представителям профессий, где требуется предельная концентрация внимания и автомобилистам, если они собираются в ближайшее время сесть за руль.

Мифам бой

Среди россиян распространено мнение, что алкоголь снижает уровень холестерина и даже чистит сосуды, как «Тирет» – трубы. Это опасный миф. Чрезмерное потребление алкоголя разрушает стенки сосудов, способствует отложению в их стенках атеросклеротических бляшек и образованию тромбов, а также вызывает спазм сосудов (после их кратковременного расширения), что в сочетании с атеросклерозом может стать причиной инфаркта и инсульта. По материалам исследования, проведенного в 15 городах страны, выявлено, что среди мужского населения алкоголь занимает второе место по вкладу в общий риск распространенности артериальной гипертензии. А у пожилых людей, лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями внезапная смерть в связи с приемом алкоголя нередко наступает при относительно невысокой концентрации алкоголя в крови.

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Телефон горячей линии Благотворительного фонда реабилитации больных наркоманией «Нарком», оказывающего услуги по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, включая просвещение граждан о факторах риска для их здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни (8-499-250-05-00) с бесплатными консультациями адвоката, психолога, социального работника на сайте Вашего учреждения в разделе «информация для пациента».

ЭКСПЕРТЫ: С 30 Г АЛКОГОЛЯ В ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ РОСТ СМЕРТНОСТИ



ПЬЕМ «ПО-СЕВЕРНОМУ»

Россия известна как страна с «северной моделью» употребления алкоголя — так эксперты называют способ пить ударными дозами. Вместе с нами в этом ряду выделяются Беларусь, Казахстан, Украина и страны Балтии. При «южной модели», куда менее опасной для здоровья — ее практикуют, например, Италия, Испания, Франция, Греция — граждане пьют достаточно регулярно, но понемногу и менее крепкий алкоголь: бокал сухого вина за обедом или ужином.

Как отмечают специалисты, в целом россияне в последнее время сокращают свои «возлияния» — по официальным данным в 2016 г. на каждого человека приходилось менее 10 литров алкоголя в год, что ощутимо меньше, чем в 2015-м (в то время как в благополучном европейском регионе есть страны, где пьют по 14 л в год). Однако у нас сохраняется и преобладает экстремальный метод, когда люди «принимают на грудь» большие дозы, вплоть до смертельно опасных.

«Это, например, больше 1 л водки за один раз, — поясняет **заведующая отделением профилактики рисков здоровья Центрального НИИ информатизации здравоохранения Минздрава России Дарья Халтурина.** — При этом надо понимать, что с возрастом способность выносить экстремальные алкогольные нагрузки значительно сокращается. Например, если в 18 лет, будучи здоровым, можно, выпив литр водки, отделаться сильным похмельем, то организм 45-летнего мужчины такое может уже не пережить». У нас в стране очень высока смертность именно от передозировки.

КАК НЕ ПЕРЕБРАТЬ?

Существуют ли безопасные дозы алкоголя и каковы они? По этому вопросу ведется немало споров, встречаются разные мнения. На что же ориентироваться простому человеку? **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)** указывает границу **абсолютно опасной дозы**: 60 мл этанола для мужчин и 50 мл для женщин. В пересчете на спиртные напитки это соответственно 180 или 150 г водки, или 1,5 пива, или 0,5 л вина в сутки. За этими границами начинается критически опасное потребление. Однако по эпидемиологическим данным (то есть по итогам

многолетним наблюдений за большими группами населения. — Авт.) видно, что уже с 30 мл этанола в день начинается рост смертности, говорит Дарья Халтурина. Это 90 г водки, 800 мл пива или большой бокал вина. То есть, выпивая столько, человек уже однозначно себе вредит.

НЕ ТОЛЬКО ЦИРРОЗ

Что же грозит тем, кто пьет, не видя берегов? Многие традиционно вспоминают цирроз печени, однако на самом деле масштаб повреждения и даже разрушения организма намного шире, предупреждают врачи. Алкоголь это канцероген, поэтому злоупотребление спиртным ведет к развитию заболеваний, которые больше всего пугают людей — различных видов рака. В частности, доказано, что с употреблением алкоголя связано увеличение риска развития рака молочной железы, губы, языка, пищевода, печени, желудка, мочевого пузыря.

«Если человек употребляет **больше 30 мл этанола в день**, у него также повышаются риски нейродегенерации», — поясняет Дарья Халтурина. В результате **снижается интеллект**, ухудшается память, характер, растет вероятность развития болезней Альцгеймера и Паркинсона. Причем, с возрастом наша нервная система становится все более подвержена опасному воздействию алкоголя. В целом же многолетние исследования и наблюдения за десятками тысяч людей показали, что злоупотребление алкоголем, в частности регулярное употребление водки, сокращает жизнь человека в среднем на 8 лет.

ВАЖНО

Не менее сильно, чем на пожилых людей, алкоголь негативно действует на молодой организм. Мозг человека активно формируется до 25 лет, и прием алкоголя до этого возраста затормаживает развитие мозга, в результате страдает и уровень мышления, и гормональный фон, а в дальнейшем это сказывается не только на здоровье, но и на карьере, уровне дохода человека и т. д., отмечают эксперты.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

— 82% всех убийств в России совершаются в состоянии алкогольного опьянения.
— Каждый 60-й российский мужчина сейчас в тюрьме, и причина этого чаще всего в алкоголе.

— 55% жертв при пожарах не трезвы в момент смерти.

(данные на основе официальной статистики, предоставлены Д. Халтуриной).

ВОПРОС-РЕБРОМ

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Телефон горячей линии Благотворительного фонда реабилитации больных наркоманией «Нарком», оказывающего услуги по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, включая просвещение граждан о факторах риска для их здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни (8-499-250-05-00) с бесплатными консультациями адвоката, психолога, социального работника на сайте Вашего учреждения в разделе «информация для пациента».

БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ ПИВО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК



Пиво — один из самых популярных алкогольных напитков в России. По данным Центра исследований федерального и регионального рынков алкоголя за год средний россиянин выпивает 50 литров этого напитка. К сожалению, пиво является популярным напитком и среди спортсменов, которые не против пропустить бокал после тренировки. О том, насколько вреден алкоголь, знают все. В попытке уклониться от этого факта представители масспорта все чаще прибегают к безалкогольному пиву. Вопреки расхожему мнению о полезности этого напитка для спортсменов, вред его очевиден. Мы решили рассказать, почему нельзя употреблять безалкогольное пиво после тренировок.

Что такое безалкогольное пиво

Безалкогольное пиво – это пиво с низким содержанием алкоголя. **В среднем оно содержит 0,5%** (до 0,5% этилового спирта). В остальном безалкогольное пиво ничем не отличается от обычного. Готовится оно по тому же рецепту – путем сбраживания сусле с дрожжами. А для удаления из него алкоголя используют особые технологии – мембранную фильтрацию, которая позволяет отделить спирт от пива, и быстрое брожение при низких температурах. Поэтому в безалкогольном пиве остаются все составляющие пива обычного, за исключением высокого содержания этилового спирта. Так же как и алкогольный аналог, безалкогольное пиво содержит в своем составе вредные для организма кобальт, продукты брожения, среди которых могут быть сивушные масла и кадаверин или «трупный яд».

Действие безалкогольного пива на организм после тренировок

Содержащиеся в пиве фитоэстрогены приводят к гормональному дисбалансу. После тренировок все системы организма обессилены, им необходимо восстановление. Употребление пива значительно усложняет эти процессы. Содержащийся в безалкогольном пиве кобальт **негативно воздействует на сердечно-сосудистую систему.** После тренировки организм активно вырабатывает гормоны, которые способствуют росту мышечной массы.

Содержащиеся в пиве [фитоэстрогены](#) приводят к гормональному дисбалансу. Они понижают вырабатываемый тестостерон, из-за чего положительные результаты от тренировки снижаются. Пиво обладает мочегонным действием, за счет чего из организма вымываются полезные микроэлементы, например, соли калия, так необходимые для сердца. Сивушные масла могут вызывать слепоту, заболевания печени и импотенцию. Именно сивушные масла являются причиной [похмельного синдрома](#). В безалкогольном пиве они находятся в небольшом количестве и сильного похмелья не вызовут. Но эти масла имеют свойство накапливаться в организме.

Выводы

Употребления пива после тренировок может свести на нет все усилия. Лучше заменить безалкогольное пиво стаканом минеральной воды, которая отлично утолит жажду, восполнит потерянные во время тренировки микроэлементы и не нанесет никакого вреда. После тренировки можно выпить белковый коктейль. Благодаря содержащимся в нем аминокислотам, мышцы получают необходимые строительные клетки своего роста. В связи с вымыванием полезных солей калия, натрия и магния во время тренировки, необходимо восполнять их запасы. Для этого после тренировки можно выпивать водно-солевой раствор: на 2 литра воды добавить 120 г сахара и 1 чайную ложку соли. Полезны свежевыжатые соки и молоко – они восполнят запасы витаминов и микроэлементов. Не стоит пить после тренировки сладкие газированные напитки – они не содержат никаких полезных для организма элементов, но могут привести к резкому скачку сахара. Кроме того, избыток глюкозы в крови вызовет очередной приступ жажды. Решить вопрос поможет все та же вода.

Следите за своим здоровьем и не позволяйте своим слабостям мешать вам развиваться физически.

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Телефон горячей линии Благотворительного фонда реабилитации больных наркоманией «Нарком», оказывающего услуги по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, включая просвещение граждан о факторах риска для их здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни (8-499-250-05-00) с бесплатными консультациями адвоката, психолога, социального работника на сайте Вашего учреждения в разделе «информация для пациента».

Основная тактика поведения родственников «пьющего» человека для мотивирования на отказ от употребления алкоголя.

Когда человек становится зависимым от алкоголя, страдает не только он, но и вся его семья. Постоянные ссоры, скандалы и бесконечные уговоры «завязать», и ожидание новых алкоголизаций мешают нормально жить. Но, как правило, за попытками спасти родственника, вытащить его из лап пагубной привычки скрывается созависимость. Возьмем типичную ситуацию. Жена звонит на работу мужа и сообщает, что он заболел, в то время как он алкоголизируется. Она помогает ему выпутаться из неприятного положения, но одновременно, покрывая его и освобождая от ответственности за свои поступки способствует продолжению алкоголизации.

Созависимость — патологическое состояние, характеризующееся сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека. Созависимый человек, позволив поведению другого человека влиять на него, становится полностью поглощён тем, чтобы контролировать действия этого другого человека, и таким образом регулировать собственное состояние. Таким образом в адекватной помощи нуждается не только сам зависимый человек, но и его родственники.

Существуют определенные советы, помогающие преодолеть созависимость и мотивировать зависимого на трезвость.

1. Дать возможность химически зависимому жить настолько плохо, насколько он себе позволяет, но и не стараться искусственно ухудшить его жизнь.
2. Перестать себя обманывать, что вы вправе решить за человека его проблему, что вы способны изменить ядро личности человека.
3. Не скрывать от общества проступки зависимого, но и не устраивать публичных скандалов по поводу алкоголизаций.
4. Не помогать при возникновении долговых обязательств из-за алкоголизации, не покрывать на работе (учебе) и т.п.
5. Не отбирать деньги из-за риска алкоголизаций.
6. Не конфликтовать с зависимым в состоянии опьянения.
7. В период трезвости не «читать морали» зависимому, а анализировать свои переживания, материальные потери с приведением конкретных дат, мест, действующих лиц.
8. Обязательно консультироваться со специалистами при возникновении вопросов о мотивировании на лечение и способах преодоления влечения к алкоголю.

Успешное применение механизмов борьбы с зависимостью зависит от самого пациента, но создание адекватных условий для мотивирования на трезвость и правильная информационная политика зависит от родственников.

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия».

Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Телефон горячей линии Благотворительного фонда реабилитации больных наркоманией «Нарком», оказывающего услуги по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, включая просвещение граждан о факторах риска для их здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни (8-499-250-05-00) с бесплатными консультациями адвоката, психолога, социального работника на сайте Вашего учреждения в разделе «информация для пациента».

Особенности подросткового алкоголизма

Подростки обычно употребляют алкоголь в компании сверстников. В последующем прием спиртного становится своеобразной групповой потребностью. Пока подросток не в своей компании – желание выпить отсутствует, а при попадании в привычную среду – активируются соответствующие стереотипы поведения. Наряду с беседами, спорами, прогулками, прослушиванием музыки и посещением ночных клубов выпивка начинает восприниматься, как неотъемлемый элемент нормального общения. Многие специалисты рассматривают этот этап, как период формирования групповой психической зависимости, предваряющий развитие подросткового алкоголизма.

У подростков быстрее, чем у взрослых, возникает анозогнозия (отрицание алкоголизма), исчезает способность контролировать количество выпитого. Большой подростковым алкоголизмом становится злобным и агрессивным или безвольным, вялым, безынициативным. Ранний алкоголизм можно диагностировать в тех случаях, когда подросток в течение 6-8 месяцев и более, регулярно с частотой 2-3 раза в неделю и чаще употреблял спиртные напитки в суточной дозе не менее 0.25-0.3 л. водки или эквивалентного количества другого алкоголя. При изменении условий жизни (прекращении контакта с группой, смене обстановки и т. д.) и адекватной психологической коррекции на ранних стадиях подросткового алкоголизма большинство психических нарушений становятся менее выраженными или исчезают.

При продолжении алкоголизации психопатологические проявления становятся более стойкими. При отмене алкоголя развивается абстинентный синдром, с вегетативными нарушениями, а при усугублении подросткового алкоголизма в период абстиненции на первый план выходят психические изменения – дисфория, истерические реакции или депрессивные расстройства. При подростковом алкоголизме снижается способность к обучению, формируется установка, допускающая неумеренное употребление спиртных напитков, асоциальное поведение. Пациенты, страдающие подростковым алкоголизмом, часто попадают в неблагоприятную социальную среду, совершают правонарушения и попадают в колонии для несовершеннолетних.

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Телефон горячей линии Благотворительного фонда реабилитации больных наркоманией «Нарком», оказывающего услуги по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, включая просвещение граждан о факторах риска для их здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни (8-499-250-05-00) с бесплатными консультациями адвоката, психолога, социального работника на сайте Вашего учреждения в разделе «информация для пациента».

Безопасная дозировка употребления алкогольных напитков и последствия ее превышения

Подавляющее большинство граждан, хотя бы раз в жизни задавали себе вопрос: может ли алкоголь быть полезным или хотя бы безопасным?

Несмотря на многовековой опыт человечества по употреблению алкоголя до настоящего времени каких-либо убедительных научных доказательств пользы потребления даже умеренных доз алкоголя не получено.

На самом деле достоверно установлено лишь то, что не существует никаких НОРМ и БЕЗОПАСНЫХ уровней потребления алкоголя. Речь идет только о количествах алкогольных напитков, которые могут в той или иной мере увеличивать риск последствий их употребления для здоровья. Нужно ответственно понимать, что вредное воздействие алкогольных напитков на организм обусловлено не только токсическим эффектом самого этилового спирта, но и за счет еще более вредных промежуточных продуктов его распада (ацетальдегид, уксусная кислота и т.п.), оказывающих повреждающее действие на внутренние органы и ткани. Вопрос только в количестве принятого алкоголя в единицу времени и состоянии здоровья вашего организма.

Существует такое понятие у специалистов как «доза риска», которая определяется для каждого человека индивидуально из расчета 0,5 грамм чистого алкоголя на 1 кг массы тела. Чтобы не заработать алкоголизм, заболевания сердца, печени и т.п. «дозу риска» превышать нельзя. *Это выражается в том, что вы можете позволить себе выпить в день примерно 1-2 бокала сухого вина или 1-1,5 бутылки пива или не более 40 мл водки или другого крепкого алкогольного напитка.*

По рекомендациям же Всемирной организации здравоохранения мужчинам следует употреблять не больше 40 г чистого спирта в день (примерно 2 бутылки пива, 100 мл водки или 3 бокала сухого вина). А женщинам - 30 г чистого спирта (1,5 бутылки пива или 80 г водки, 2 бокала сухого вина). И это при условии, что 2 дня в неделю человек не будет принимать ни капли алкоголя. При этом многие специалисты отмечают, что **любое регулярное (3-4 и более раз в неделю) даже незначительных количеств алкоголя может оказывать неблагоприятное влияние на течение уже имеющихся патологических процессов в организме человека.** Ряд последних научных исследований выявило связь раковых заболеваний с регулярным ежедневным употреблением спиртных напитков. К примеру, было установлено, что если выпивать ежедневно бокал вина, то риск заболеть раком горла или ротовой полости вырастает на 168 процентов.

Кроме того, следует иметь в виду, что в некоторых ситуациях даже прием одной «дозы риска» алкоголя в сутки является нежелательным: например, если вы собираетесь управлять транспортным средством, если вы беременны или кормите грудью, когда вы принимаете некоторые лекарства, при многих заболеваниях (диабет, подагра и т.п.), и тем более когда вы не можете контролировать процесс выпивки (т.е. у вас есть признаки алкогольной зависимости).

Пить или не пить алкоголь – это, в любом случае, личное дело и выбор каждого из нас. Только нужно помнить, что **употребление его в больших или даже умеренных общепринятых дозах рано или поздно нанесет ущерб для вашего здоровья.** А уже возникшие алкогольные проблемы это не только вред для здоровья и психики, но и различные профессиональные, семейные и общественные негативные последствия чрезмерной выпивки.

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Телефон горячей линии Благотворительного фонда реабилитации больных наркоманией «Нарком», оказывающего услуги по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, включая просвещение граждан о факторах риска для их здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни (8-499-250-05-00) с бесплатными консультациями адвоката, психолога, социального работника на сайте Вашего учреждения в разделе «информация для пациента».