

Как избежать столкновения с этой проблемой?

Достаточно подходить к употреблению спиртных напитков ответственно и придерживаться принципов здорового образа жизни. За праздничным столом не делайте опьянение своей единственной целью, а акцентируйте внимание на общении и культурном времяпрепровождении. Наполните свой досуг спортом и творчеством – это лучшее лекарство против стресса и плохого настроения.



Сама по себе жизнь не изменится

- НЕ обратился к специалисту
- НЕ выяснил
- НЕ принял меры
- НЕ избавился от проблем



- обратился к специалисту
- всё выяснил
- принял меры
- избавился от проблем!

*Не теряйте времени,
начинайте менять свою жизнь
в лучшую сторону уже сегодня!*

Получить квалифицированную консультативную помощь по всем вопросам, связанным с употреблением алкоголя, и пройти тестирование на наличие проблемного употребления алкоголя Вы можете в отделении (кабинете) медицинской профилактики поликлиники. Кроме этого, Вам может быть предложена консультация (в том числе, на анонимной основе) специалиста наркологической службы.



ПОМНИТЕ! Оказание медицинской, в том числе консультативной, помощи осуществляется на условиях конфиденциальности информации и соблюдения врачебной тайны согласно ст.13 Федерального Закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011 г.

РЕКОМЕНДУЕМ!

У Вас есть возможность самостоятельно анонимно пройти анкетирование по вопросам проблемного употребления алкоголя на главной странице сайта Областной клинической наркологической больницы.

Ищите такой значок:



После заполнения анкеты Вы автоматически получите результат и рекомендации, которым настоятельно просим Вас следовать в дальнейшем.

Если у Вас есть вопросы, нужен совет или помощь – обращайтесь в кабинет медицинской профилактики поликлиники либо непосредственно к врачу-наркологу.

Конфиденциальность гарантирована!

Департамент здравоохранения и фармации Ярославской области
ГБУЗ ЯО «Областной центр
медицинской профилактики»
ГБУЗ ЯО «Ярославская областная
клиническая наркологическая больница»



Заниматься своим здоровьем нужно не за три дня до смерти, а за три года до начала болезни.

Древняя китайская мудрость



Береги себя

для жизни!

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Этот буклет предлагает Вашему вниманию информацию о влиянии алкоголя на организм, его безопасном употреблении и сохранении здоровья.

Алкоголь, легально реализуемый в наших торговых сетях, обладает одной, но очень неприятной особенностью: безответственный подход к его употреблению может привести к развитию алкогольной зависимости.

Алкоголизм – болезнь, за возникновение, течение и исход которой полную ответственность несет сам человек. Сколько времени должно пройти, чтобы появилось болезненное пристрастие, сказать сложно, но специалисты выделяют факторы риска развития зависимости, такие как: алкогольная наследственность, неустойчивая психика, черепно-мозговые травмы и хронические заболевания печени. Сначала формируется психологическая зависимость от спиртного, когда алкоголь превращается в единственный способ «снятия стресса» или «поднятия настроения». Как только для достижения прежнего опьяняющего эффекта приходится увеличивать дозу – всё, процесс привыкания пошёл полным ходом. Постепенно зависимое поведение приобретает для человека первостепенное значение, заменяя собой все прочие его желания, интересы и мечты. Человек неосознанно вкладывает в свое разрушение все значимые ресурсы: время, здоровье, семью, друзей, деньги...

К сожалению, каждый человек, независимо от возраста, пола, профессии и стиля жизни, в той или иной мере может столкнуться с проблемами, возникшими на почве употребления спиртных напитков. Особенно это относится к людям с различными хроническими заболеваниями внутренних органов.

Пагубное влияние алкоголя на здоровье человека



мозг

нарушение сна, раздражительность, агрессия, снижение умственных способностей, ухудшение памяти, алкогольная депрессия, эпилепсия, алкогольные психозы

сердце и сосуды

гипертония, инсульт, инфаркт, алкогольная кардиомиопатия, анемии, ишемическая болезнь

печень

токсический гепатит, ожирение, цирроз, рак печени

пищеварительная система

гастрит, панкреатит, язвенные болезни, онкология

выделительная система

нарушение функции почек, обезвоживание

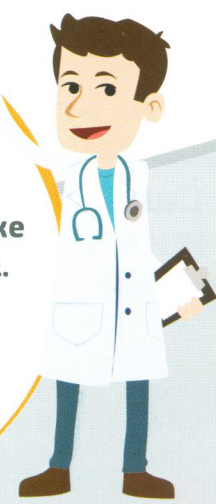
репродуктивная система

бесплодие, импотенция

Три простых вопроса помогут Вам задуматься об употреблении алкоголя:

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

Положительные ответы на два или три вопроса свидетельствуют о риске развития алкоголизма. Обратитесь за консультацией к специалисту-наркологу.



Употребление алкоголя нередко приводит к серьёзным проблемам в различных областях жизни человека: в семье, на работе, в отношениях с окружающими. При этом совсем не обязательно быть алкоголиком в общепринятом смысле слова. В состоянии алкогольного опьянения происходит большинство правонарушений и преступлений, совершаются поступки, о которых впоследствии приходится сожалеть.

