

Профилактика зависимостей

**Педагог-психолог
Болотина Л.А.**

Зависимость -

**- это патологическое
пристрастие и не
контролируемая тяга к чему-
либо(кому-либо).**

**- предполагает не свободу или
полное отсутствие воли
человека.**

**- это гипертрофированная и
практически необратимая
привязанность.**

Полная зависимость ребенка от матери





БЕЗОПАСНОСТЬ



Атмосфера зависимости: ложь, безразличие, равнодушие, эгоизм



Почва зависимости: НАСИЛИЕ (духовное, психологическое, социальное, физическое, сексуальное)



Зависимость — это стремление к иллюзии самостоятельности,
далекой от реальности.

Виды зависимости

Химическая

Химическая зависимость представляет собой зависимость от каких – либо веществ

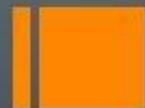
- Табакокурение
- Алкоголизм
- Наркомания
- Вдыхание летучих веществ
- Зависимость от лекарств
- Пищевые аддикции
(голодание или переедание)

Нехимическая

Нехимические виды зависимости – это, прежде всего, стиль поведения

- Патологическое влечение к азартным играм (гемблинг)
- «Социально приемлемые» аддикции: Работоголизм, Спортивные аддикции
- Аддикция к трате денег
- Религиозная аддикция
- Интернет-аддикции
- Аддикция к мобильным телефонам
- Телевизионная аддикция.
- Пищевые аддикции.

Виды химической зависимости



В классификации химической зависимости принято выделять три вида такой зависимости - это:

1. Алкоголизм



2. Наркомания



3. Токсикомания



Что такое химическая зависимость?

Алкоголизм, наркомания, табакокурение.

Врачи называют **БОЛЕЗНЬЮ**

Священники – **ГРЕХОМ**

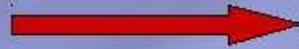
Полиция – **ПРЕСТУПЛЕНИЕМ**

Люди – **ПРИВЫЧКОЙ!!!**



К чему приводят вредные привычки?

Курение



К никотиновой зависимости



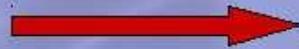
Распитие спиртных напитков



К алкогольной зависимости



Употребление наркотиков



К наркотической зависимости



Азартные игры



К игромании



Сквернословие



К низкому уровню культуры

Разновидности асоциального поведения:

- детский алкоголизм
- наркомания
- токсикомания
- беспризорность
- безнадзорность
- проституция



Особенности детского алкоголизма:

- быстрое привыкание к спиртным напиткам;
- злокачественное течение болезни;
- принятие больших доз;
- низкая эффективность лечения.

Причины:

- неблагополучие семьи;
- позитивная реклама в СМИ;
- незанятость свободного времени;
- отсутствие знаний о последствиях;
- самоутверждение;
- уход от окружающих проблем.

Употребление психоактивных веществ, включая наркотические вещества, является одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. Большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ - подростки.

Вопросы лечения наркотической зависимости разработаны только в общих чертах. Это долгий, многоступенчатый процесс с риском неудачи. Главное - это профилактика наркотической зависимости среди молодежи: разъяснение подросткам и медицинских последствий употребления ПАВ, о которых они в общих чертах осведомлены, и последствий социальных.

Для подростков особенно актуально мнение их возрастного окружения, являющегося референтной группой в этот период



"ПЬЯНСТВО - ЭТО ДОБРОВОЛЬНОЕ СУМАШЕСТВИЕ"

Основной внутренней причиной алкоголизма может быть искаженность сознания человека ложными представлениями об алкоголе

МИФ "Алкоголь - это средство для разрядки нервного напряжения"

Мало кто знает, что временное, иллюзорное "облегчение" оборачивается возвращением нервной напряженности на более высоком уровне. Алкоголь является разрушителем нервной системы.

МИФ "Алкоголь помогает общаться"

Алкоголь развязывает языки даже некоммуникабельным людям, вследствие блокировки нравственных структур мозга (не храбрость проявляется и умение оратора, а совесть притупляется). Пьяные разговоры примитивны и однообразны.

МИФ "Алкоголь - средство повышенной самооценки"

Повышение самооценки в состоянии опьянения ярко отражено в народной поговорке - "пьяному море по колено". Переоценка своих возможностей пьяным настолько велика, что классные водители не справляются с управлением, отличные пловцы - тонут. Осмотрительность и самоконтроль подавляется, и человеку "на все наплевать"

МИФ "Алкоголь помогает согреться"

Употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хоть это и создает ощущение тепла, организм на самом деле быстро теряет тепло - тем самым вызывая переохлаждение тела, что на практике приводит к обморожению

МИФ "Пиво не вызывает зависимость"

Все сорта пива, кроме безалкогольных, содержат различные концентрации алкоголя. Пивная зависимость реальна и развивается по тем же законам, что и любая другая.

МИФ "Пиво - напиток для настоящих мужчин"

В хмеле содержатся фитострогены, аналоги женских половых гормонов. Их содержание в 1кг сырья колеблется от 20 до 30 мг. Этого количества вполне достаточно, чтобы оказать видимое гормональное воздействие на организм. У мужчин появляются признаки феминизации: широкий таз, избыточный вес, "пивной живот", увеличение молочных желез (вспомните рекламного "Толстяка")

**ЛЮДИ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВИНА
СТАНОВЯТСЯ ГРУБЕЕ,
ГЛУПЕЕ И ЗЛЕЕ**

Л.Н. Толстой

СЕНЕКА

УЧИСЬ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ МАНИПУЛЯЦИЯМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ДАВЛЕНИЮ СРЕДЫ!

Важный шаг обретения уверенности в себе - это осознание того, что никто не сможет управлять вашими чувствами, и поступками и решениями, если вы не допустите этого. Как научиться этого не допускать? Еще древнегреческий философ Эпиктет подчеркивал: "Тот человек не свободен, кто сам себе не хозяин". К сожалению, у каждого в жизни иногда бывают ситуации, когда он говорит "да", несмотря на то, что хотел бы сказать "нет". Это бывает потому, что большинство из нас чувствует необходимость "следовать за толпой". В итоге неумение сопротивляться манипуляциям и неумение сказать "нет" может привести к употреблению алкоголя и наркотиков.

Психологи считают, что умение отказаться от ненужных вам предложений, сказать "нет", если на вас оказывают психологическое давление, - это признак психологической здоровой личности, самодостаточной и свободной. Если вы хотите научиться говорить "нет", то должны помнить, что вы имеете право не зависеть от того, как к вам отнесутся.

Итак, если вас склоняют сделать то, чего вам не хочется, в первую очередь оцените ситуацию. Ваши уши и глаза информируют о происходящем вокруг, доверяйте им. Прежде, чем принимать решение, нужно получить объективную информацию о том, на что уговаривают. Далее подумайте о последствиях:
-как вы будете себя чувствовать завтра?
-не повредит ли это вашему здоровью?
-Не возникнут ли проблемы?

Взвесив все "за" и "против", самостоятельно принимайте решение. Когда вы будете говорить о своем решении, старайтесь выглядеть спокойно, даже если вы ощущаете беспокойство и страх. Говорите твердо и ясно, ровным голосом. Если вы решили, что предложение вам не подходит и вы не собираетесь его принять, а вас заставляют и уговаривают, то используйте навыки отказа!

Алкоголизм - заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков; проявляется постоянной потребностью в опьянении, расстройством психической деятельности, соматическими и неврологическими нарушениями, падением работоспособности, утратой социальных связей, деградацией личности.



Мотивы употребления алкоголя подростками:

- а) нравится, приятно - 45,1-60,6%;
- б) влияние компании ровесников - 11,2-22,5%;
- в) снятие напряжения - 12-15,4%.

Причины алкоголизма:

Физиологические причины алкоголизма напрямую связаны с особенностями строения и развития человеческого организма. А так как каждый человек по своей сути уникален, следовательно, и такие причины в большинстве своем уникальны. Здесь важно все: и возраст пьющего, и пол, и даже, как ни странно, социальный статус.

Социальные причины алкоголизма. Здоровье человека напрямую связано с его социальным положением, причем алкоголизм в равной мере возникает как при либеральном строе, так и в обществе с весьма жесткими законами и правилами.

Психологические причины алкоголизма во многом опять-таки зависят от индивидуальных особенностей. Это и характер человека, его склад ума, а также его способности приспособляться к жизни и окружающим.



Употребление алкогольных напитков влияет на:

- Мозг человека;
- Сердечно-сосудистую систему;
- Дыхательную систему;
- Пищеварительную систему;
- Мочевыделительную систему;
- И т.д.



Стадии алкогольной зависимости:

Первая стадия алкоголизма (длительность от 1 года до 4-5 лет);

Вторая стадия алкоголизма (длительность 5-15 лет);

Третья стадия алкоголизма (длительность 5-10 лет).

Стадии формирования зависимости

Первые пробы. Они возможны из любопытства, стремления «стать как все», при определённом стечении обстоятельств.

Групповая зависимость. Она формируется по механизму условного рефлекса: приём вещества в обычных для этого условиях или в определённой компании.

Психическая зависимость. Появление потребности принимать ПАВ, чтобы вновь и вновь испытывать приятные ощущения.

Физическая зависимость. Включение химических соединений, входящих в состав ПАВ в обмен веществ и вызывающих состояния тревоги, злобности, агрессии.

Повышение толерантности к ПАВ. Такое состояние организма, когда отмечается всё менее выраженная ожидаемая реакция организма на определённую дозу вводимого препарата.

Употребляли ли Вы когда либо...



70,6 %

Слабоалкогольные напитки
(пиво, джин-тоник)



53%

Сигареты



47 %

Крепкие алкогольные напитки
(водка, коньяк)



5,9%

Маригуана,
курительные смеси



2,5%

Токсические вещества
(клей, бензин)



1 %

Другие наркотики
(героин, маковая соломка,
маковые зерна)

Что побуждает молодых людей...

Употреблять алкоголь

Влияние друзей,
знакомых

46,2 %

Желание испытать
чувство эйфории

44,5%

Любопытство

42,5%

Употреблять наркотики

24,3%

31,1%

39%

Курить

64,3 %

17,6%

57,5%

Виды профилактики:

- **Первичная профилактика** - направлена на предупреждение (пропаганда здорового образа жизни, профилактика о вредных привычках, правовое воспитание, реклама кружков, секций)
При первичной профилактике эффективность воздействия составляет **60-70%**
- **Вторичная профилактика** - направлена на коррекцию поведения учеников при помощи Совета профилактики, ВШУ, КДНиЗП, ПДН.
При вторичной профилактике эффективность воздействия составляет - **30-40%**
- **Третичная профилактика** – направлена на предупреждение повтора
- При третичной профилактике эффективность воздействия составляет- **3-5%.**

Задачей первичной профилактики

на младшей школьной ступени является формирование здоровых привычек, поскольку к 11—12 годам привычки, связанные со здоровым поведением, стабилизируются и крайне устойчивы к попыткам изменения.

Дети средней и старшей школьных ступеней обучения нуждаются уже в [коррекции](#) убеждений и привычек, угрожающих здоровому поведению.

Тактика [профилактических мероприятий](#) у детей старше 11—12 лет включает в себя обучение способности преодолевать конфликты и кризисы, делать сознательный выбор в пользу здоровья, принимать на себя ответственность, преодолевать [низкую самооценку](#) и справляться с [эмоциональными проблемами](#) без ущерба для здоровья и саморазвития. Опыт показывает, что самым актуальным и действенным для предотвращения зависимостей у детей любого возраста является все то, что помогает укреплять их чувство собственного достоинства.

Атмосфера свободы: инициативность, поддержка, внимание, честность, открытость, собранность, сотрудничество

ЖИЗНЬ
УДАЛАСЬ

Чувство собственного достоинства

Щедрость сердца, гостеприимство

Милосердие, доброта

Здоровье, здравомыслие, долголетие

Доверие, вера, уверенность

Честность, искренность, принятие Бога, себя и других

Покаяние, смирение, служение

Безопасность, решительность, смелость

Семья, радость, душевный покой

Любовь, творчество, независимость

Почва свободы: ВОСПИТАНИЕ (дисциплина, слушание, труд, ответственность, терпение, пост, молитва, прощение, учеба + опыт, одобрение, развитие, восприятие)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
П А В

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма

Как заботится компьютер о здоровье человека

Существуют специальные компьютерные программы, которые заботятся о здоровье человека.

Программа *Eyes Guard* и *Computer and Vision*

Программу можно установить таким образом, чтобы через каждые 20 минут работа компьютера блокировалась на пять минут.

Программа *Break Time* и *Safe Computer*

Возможности программы позволяют вести постоянное наблюдение за утомляемостью человека, работающего за компьютером, и показывать время работы.

Программа *Eyes Keeper*

Программа относится к программам-тренажерам для глаз, которые решают задачу снятия зрительного напряжения путем выполнения специальных упражнений.

Успокаивающие заставки

Успокаивающие заставки рекомендуется использовать в конце занятия, перед тем как выключить компьютер. Непродолжительный просмотр успокаивающей заставки благотворно влияет на зрительные органы и нервную систему.

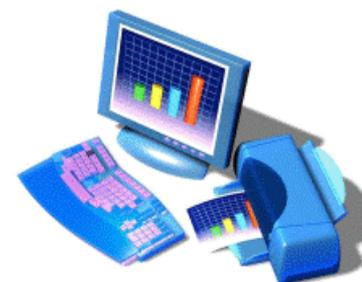
Что делать, чтобы ребенок не стал зависим от компьютера?

- Познакомьте его с временными нормами (7-8 лет 30-40 мин в день, 9-11 лет 1-1,5 ч. в день, от 12 до 17 лет — 1,5 - 2 часа в день).
- Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).
- Приобщайте к домашним обязанностям.
- Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
- Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.
- Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
- Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
- Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
- Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
- Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
- Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
- Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

МБС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №100, V I вида»

Памятка для родителей

(профилактика компьютерной зависимости)



Рекомендуемое поведение родителей для профилактики развития компьютерной зависимости детей.



ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ



Профилактика курения является самым важным моментом в деле борьбы с никотиновой зависимостью. Потому что, гораздо проще убедить человека не начинать курить, чем отучить завядого курильщика от вредной привычки. И чем раньше начать профилактику, тем выше будет ее эффективность. И конечно же мероприятия по профилактике курения не должны проводиться для «тамошек», а вестись регулярно, и необходимо такие занятия проводить уже с детского сада, а далее в школах. Ведь известно, что сформироваться жизненные ценности начинают в раннем детстве.

Очень большая роль в деле профилактики курения должна лежать на родителях. Ведь сколько бы ребенку не читали лекций, не говорили о вреде курения, если в семье есть курящие родители, то ни какие правильные слова не смогут оказать на ребенка должного воздействия, т.к. родители для него являются примером. К тому же в квартире курящих родителей на ребенка оказывает влияние вред пассивного курения. К сожалению, сегодня не редкость увидеть курящих детей.



Курение — это никотиновая зависимость, которая разрушительно воздействует на различные органы и системы организма.

При курении вы вдыхаете дым, в котором содержится более 4 тысяч химикатов, включая высокотоксичные вещества и вещества, вызывающие рак (такие как формальдегид, бензол, мышьяк и прочие).

Согласно последней статистике, в настоящее время на нашей планете насчитывается около миллиарда курильщиков.

В России курит около 50% взрослого населения, а примерно 100 000 россиян ежегодно умирает от курения. Заболевания, которые прямо или косвенно связаны с курением, каждый год уносят 3,5 миллиона жизней.

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ - ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

1. Роль самого государства: законы, постановления, различные массовые мероприятия, развитие детского и молодежного спорта, организация молодежного досуга. Разработка специальных программ, направленных на профилактику курения.

2. Обязательный контроль за выполнением всех вышеупомянутых мероприятий, чтобы не было препятствий со стороны чиновников.

3. Массовая пропаганда здорового образа жизни в СМИ, в телевизионных и художественных фильмах, в книгах, журналах. Создание бесплатных спортивных секций и кружков для детского творчества, которые должны финансироваться из государственного бюджета.

4. Необходимо проводить работу по профилактике курения с самого раннего возраста, начиная с детского сада.

5. Родители - пример своим детям! Однозначно, каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, и ради этого главного стимула в жизни, курящим родителям можно и нужно бросить курить, чтобы своим примером показывать отношение к курению.

6. В школе отводить большую роль педагогическому составу в деле профилактики курения: школа и территория около школы должна быть зоной свободной от курения; необходимо проводить различные дискуссии (а не лекции, необходимо кол-



лективное обсуждение проблемы); выступления врачей и психологов, известных людей, известных спортсменов, просмотры фильмов о последствиях курения, проведение акции, конкурсы, КВНы, ролевые игры, интерактивные беседы о вреде курения. Желательно проводить данные мероприятия с привлечением родителей. Отдельно должны пройти обучение по этой теме и сами учителя. Все мероприятия должны готовиться в соответствии с возрастом школьников, т.е. для младших классов и старших. Не должно быть одностороннего подхода ко всем на шаперечисленным мероприятиям.

7. Высшие учебные заведения также должны быть зоной свободной от курения, и также должны проводиться различные мероприятия по профилактике курения. Особенно популярны у студентов различные акции и флешмобы, направленные на отказ от курения.

Пословицы и поговорки про курение издавна были отражением народной мудрости, настроений и средством выражения мнений. Емкие, яркие выражения в нужный момент могли пристыдить, направить на верный путь, уберечь от необдуманного поступка.

В пословицах наша отражение и тема курения — она воспринимается народом и негативном ключе, подчеркивается вред употребления табака.

- Курильщик выпускает прага, пущающего их мозг, в свои уста.
- Табак курить и шипить — здоровье губить.
- Табак — это являчка дьявола.
- Кто курит аниса, у того зубы желтеют.
- Завядлого курильщика даже шуха красной может переменить.
- Курение — очень дурная привычка.
- Курение — это эпидемия легкамыслия.
- Курильщик — плохой работник, все курит вместо дела.
- Курит один, а плоды пожинает все.
- От кого табакон несет — тот себя совсем не бережет.
- Курит один, какает — весь дом.

О профилактике курения можно говорить еще очень долго, но важно понимать, что бывает сложно отучить человека от курения, и как раз профилактика нужна для того, чтобы не начинал курить.

Наркомания - это болезнь.



Специалистам - наркологам это известно по крайней мере с конца XIX века.

Собственно болезнью являются только два наркотических состояния - **привыкание и зависимость.**

Для многих ребят, которые стоят на пороге взросления, возникающая привычка к наркотику является как бы уходом от полного подчинения родительской воле, обретением **псевдонезависимости и псевдоиндивидуальности.**

Почему псевдо?

Да просто потому, что иллюзорный мир наркотиков никогда не сделает человека ни независимым, ни яркой индивидуальностью.

«Обретение себя» достигается только через раскрытие таланта, таящегося в каждом человеке, через нелегкий каждодневный труд и целеустремленность в достижении целей.

ЧТО ДЕЛАТЬ, если друг принимает



НАРКОТИКИ?

Возможно, ты воспринимаешь происходящее как личную трагедию и готов делить с попавшим в западню другом все беды и невзгоды. Важно знать: только следуя этим советам, можно надеяться на то, что действия дадут реальные результаты. В противном случае ты не только не поможешь человеку порвать с наркотиками, но и сам изрядно пострадаешь.

Постарайся избежать типичных ошибок!

Ошибка первая. Помочь наркоману - не значит выслушать его и посочувствовать. Таким поведением ты лишь создашь дополнительные условия для того, чтобы он продолжал пагубное дело. Никакие разговоры и уговоры тут помочь не могут. Нужны действия.

Ошибка вторая. Каким бы близким не был тебе наркоман, не тешь себя иллюзиями, что ваша дружба сама по себе способна положить этому конец. Вылечить наркоманию можно только при участии специалистов - врачей и психологов. Единственное, что ты действительно можешь сделать - это выразить своё отношение к тому, что он делает, и поставить его перед фактом, что не намерен мириться с этим. Ради собственной безопасности (в первую очередь психологической) объясни, что в том случае, если он не прекратит употреблять наркотики, ты будешь вынужден с ним расстаться. Как ни тяжело решиться на такой шаг - это необходимо сделать.

Курение – это никотиновая зависимость

Как происходит формирование никотиновой зависимости? Сразу после вдыхания сигаретного дыма никотин из легких попадает в кровь и через 7 секунд достигает головного мозга, связываясь с никотиновыми рецепторами, что приводит к высвобождению дофамина – вещества, которое оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную систему и вызывает чувство удовольствия, продолжающееся несколько минут.



Никотин перестраивает биохимические процессы в головном мозге и постепенно курильщик привыкает к определенному его уровню в организме, возникает снижение чувствительности к эффекту вещества.

Минимальное количество никотина, способное вызвать нужный эффект, постепенно увеличивается. Срабатывает закон дозы: переход с меньших доз на большие. Таким образом, механизм формирования никотиновой зависимости представляет собой **порочный круг, из которого сложно выбраться.**

Курящая мать – больные дети

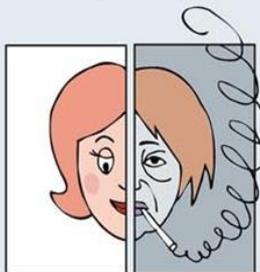
У курящей матери ребенок может родиться недоношенным, с пороками сердца, недоразвитым спинным мозгом и другими патологиями.

Дети чаще рождаются ослабленными, с низкой массой тела. Им требуются специальный уход и особая забота. Это связано с тем, что при курении мать и дитя испытывают «кислородное голодание», так как материнская кровь, поступающая в организм ребенка, недостаточно насыщена кислородом.



Чтобы не нанести вред здоровью будущего ребенка, **женщина должна не курить и избегать пассивного курения.**

При курении появляется желтовато-серый цвет кожи, увеличивается количество морщин, голос становится хриплым, на зубах появляются трещины и темный налет.



Пассивное курение – это вдыхание ядовитого дыма чужих сигарет

При пассивном курении человек вдыхает 70–80 % наиболее опасных компонентов табачного дыма. Пребывание в накуренном помещении в течение одного часа действует на человека как 4 сигареты, выкуренные одна за другой. Многим неприятно находиться в помещении, где сильно накурено, и ощущать, что волосы и одежда пропахли едким дымом сигарет. Это может вызвать тошноту. Если человек проводит много времени в прокуренных помещениях, у него могут развиваться те же заболевания, что и у курильщика.



Согласно Федерального закона № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 г., **введен запрет на курение:**

- в закрытых помещениях госучреждений, на территориях образовательных и медицинских учреждений, стадионов, учреждений культуры, на вокзалах, аэропортах, на остановках общественного транспорта и перед входом в метро (не ближе 15 м), в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов, на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;
- в гостиницах, ресторанах и барах, в поездах дальнего следования и на кораблях, на платформах железных дорог.



Пивной алкоголизм - коварная болезнь. Любители пива постепенно приучаются не только к опьяняющему действию алкоголя, но и к успокаивающему нервы седативному свойству напитка. Приятное расслабление хочется повторять снова и снова, поэтому дозы приходится увеличивать. Употребление пива вызывает болезненное влечение, подобное зависимости от настоящего наркотика.



Когда следует бить тревогу и прекратить пить пиво:

- Если человек выпивает больше одного литра пива в день.
- Часто собирается с друзьями, чтобы расслабиться в компании янтарного напитка.
- Раздражается и злится, если не выпьет.
- Жалуется на здоровье.
- Становится обладателем «пивного животика».
- Имеет проблемы с потенцией.
- Не может расслабиться, уснуть без допинга-пива.
- Просит с утра опохмелиться.

Запомни!
Выбор есть всегда!

ГУЗ РХ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»
ул. Крылова, 47 «а», г. Абакан,
Республика Хакасия, 655017
Тел.: (3902) 34-82-79
Узнай больше на сайте
www.zdorovye.khakassia.ru

Одобрено главным внештатным
наркологом РХ О.В. Кокориной

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ

ГУЗ РХ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»



**О ПИВНОМ
АЛКОГОЛИЗМЕ...**

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.



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

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



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!



Трудоголизм

Трудоголизм, в отличие от многих других зависимостей, является социально-одобряемой аддикцией.

Но на самом деле трудоголик - это личность с определенными психологическими проблемами. Трудоголиком может стать и лентяй, дни и ночи отсиживающий на работе во время домашних неурядиц. Источником психологического дискомфорта, психологической травмы чаще всего бывает реально пережитый или мнимый страх: боязнь неудачи, страх перед одиночеством или, напротив, боязнь общения.





МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь
Тел: (017) 227-5321, факс: (017) 22-5421