

**3 Для «храбрости»** – употребление алкоголя в такие моменты обычно связано с тем, что человеку не хватает жизненного опыта или знаний, чтобы решить свою проблему. Выпив, человек начинает переоценивать свои возможности. Со стороны это будет смотреться не так, как кажется выпившему, и может сильно испортить ему репутацию.

**4 По «традиции»** – любые развлечения и общение между людьми становятся поводом для употребления алкоголя, а в подростковом возрасте некоторые родители могут сознательно предлагать выпить небольшие дозы алкоголя, например, по семейным праздникам. Начиная с этого момента, подросток чувствует себя вправе выпивать уже вместе с друзьями.

### **! НАША РЕКОМЕНДАЦИЯ – ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ!**

Не существует никаких норм и безопасных уровней потребления алкоголя. Есть понятие стандартной дозы, придуманной для стандартизации сравнения крепости напитков, а не для определения нормы потребления. Любой уровень потребления алкоголя, независимо от количества последнего, становится причиной потери здоровых лет жизни. Кроме того, любая доза алкоголя негативно отражается на репродуктивном здоровье. Именно поэтому семьям, планирующим ребенка, советуют отказаться от алкоголя задолго до зачатия.

**Если у вас есть хотя бы один из перечисленных симптомов – это повод обратиться к наркологу за помощью:**

- головная боль, тошнота, рвота, потливость, раздражительность наутро после приема алкоголя (похмельный синдром);

- желание принять алкоголь по утрам;
- уверенность, что после конфликта только прием алкоголя поможет решить проблему;
- требование все больших доз алкоголя для достижения комфортного состояния;
- «провалы в памяти» на следующий день после приема алкоголя.

### **КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ**

**Телефон горячей линии проекта «#ТЫ СИЛЬНЕЕ» Минздрава России по вопросам избавления от алкогольной зависимости**

**8 (800) 200-0-200**  
takzdorovo.ru

**Консультативный телефон БУЗ УР «Республиканский наркологический диспансер МЗ УР» по вопросам зависимостей (никотиновой, алкогольной, наркотической)**

**8 (3412) 71-53-33**  
(будние дни – с 08.30 до 17.00)

**Телефон психологов реабилитационного отделения БУЗ УР «Республиканский наркологический диспансер МЗ УР» по вопросам зависимостей**

**8 (3412) 61-60-99**  
(будние дни с 08.00 до 18.00)

**Детский телефон доверия**  
**8 (800) 200-01-22**

**Нужна психологическая поддержка? Бесплатный круглосуточный телефон доверия психологов и психотерапевтов Минздрава Удмуртии**

**8 (800) 100-09-06**

Подготовлена с использованием материалов сайта Takzdorovo.ru



**ГОД ЗДОРОВЬЯ  
В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»**



**АЛКОГОЛЬ –  
ПОХИТИТЕЛЬ  
РАССУДКА**





**Алкоголь, поступая в организм человека, метаболизируется в печени с образованием токсичного вещества – ацетальдегида.**

**Алкоголь не только разрушает здоровье человека, но и снижает его работоспособность и умственные функции.**

Алкоголь негативно влияет на взаимоотношения в семье, трудовом коллективе, сводит на нет способность человека делать правильный выбор, ставить и достигать благородные цели, проявлять ответственность и доброту.

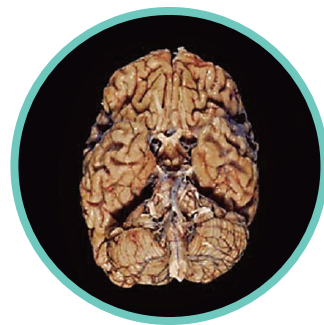
## **ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ**

- **Под влиянием алкоголя развивается обезвоживание**, что приводит к нарушению всех обменных процессов, которые происходят в организме и регулируют его деятельность.

- **Наиболее быстро и сильно алкоголь воздействует на клетки головного мозга**, нарушая их работу. При этом часть клеток погибает, вследствие чего происходит нарушение взаимодействия между участками



**мозг здорового человека**



**мозг алкоголика**

мозга. В результате этого появляются проблемы с памятью и вниманием, нарушение восприятия окружающего мира, умственного развития, мышления, психики и, как следствие, деградация личности.

- **Алкоголь способствует разрушению эритроцитов крови**, в результате чего они не способны переносить кислород из легких к органам и тканям организма, а также углекислый газ обратно. Вследствие этого даже умеренно пьющий человек неизбежно столкнется с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

- **Печень особенно беззащитна перед алкоголем**, потому что именно в ней происходит процесс окисления этилового спирта до ацетальдегида – токсичного и очень опасного вещества. В результате клетки печени гибнут, что приводит к всевозможным нарушениям обмена веществ. Наиболее известное смертельное заболевание печени, вызванное воздействием алкоголя, – цирроз печени.

- **Под воздействием алкоголя страдает работа желудочно-кишечного тракта**, что приводит к таким заболеваниям, как язвенная болезнь, воспаление поджелудочной железы (панкреатит), сахарный диабет и др.



**печень здорового человека**



**печень алкоголика**

- **Алкоголь разрушает иммунную систему**, в связи с чем пьющий человек чаще других болеет инфекционными заболеваниями.

- **Употребление алкоголя часто приводит к случайным половым контактам**, что повышает риск инфицирования ВИЧ, гепатитами В и С. Кроме того, случайные связи являются причиной нежелательной беременности.

- **Алкоголь наносит непоправимый вред репродуктивной системе молодых людей**. У девушек в будущем значительно возрастает риск невынашивания плода и рождения больного ребенка. У юношей возрастает риск развития импотенции.

## **Самые частые причины употребления алкоголя**

- 1 **Настойчивость друзей** – человек со слабым характером не хочет выделяться среди друзей или выпивает «на слабо».

- 2 **Желание уйти от проблем**, почувствовать себя увереннее. К сожалению, употребление алкоголя не решает проблемы, а вред, нанесенный здоровью, прибавляет новые.