

НеЗависимость от алкоголя – ключ к здоровой и полноценной жизни

Врач психиатр-нарколог, врач по медицинской профилактике
ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Треногина Наталья Александровна



Психоактивные вещества, вызывающие «вредные привычки» - болезни зависимости

Психоактивное вещество - это вещество, которое действует на мозг человека и способно вызвать изменение психического состояния

Наркотики

Алкоголь

Никотин



Механизм действия ПАВ:
стимуляция «центров удовольствия» головного мозга



Как формируется «вредная привычка»?

Эпизодическое употребление

- Прием алкоголя кажется человеку настолько приятным, что он начинает его повторять



Стадия психической зависимости

- Патологическое влечение
- **Получение удовольствия от жизни не естественным, а искусственным путем**



Стадия физической зависимости.

- Алкоголь «встраивается» в обмен веществ организма,
- при отмене приема возникает **похмелье**
- Желание (часто непреодолимое) употреблять алкоголь



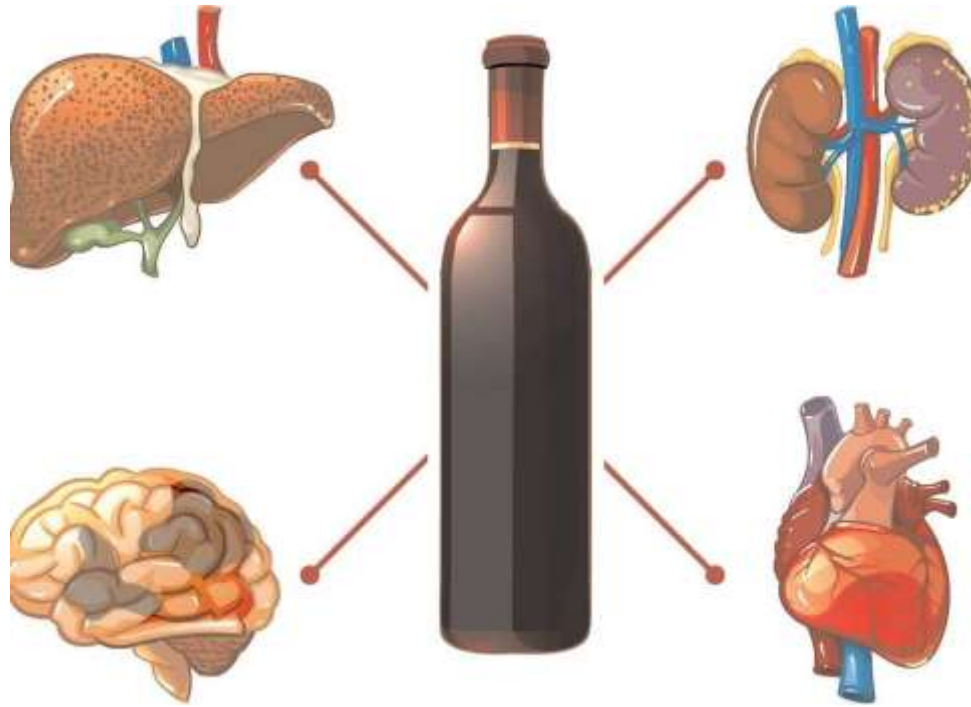
Последствия

- Медицинские (поражение внутренних органов и систем организма)
- Социальные



В чем заключается основной

вред алкоголя для организма?



Самое страшное последствие злоупотребления алкоголем



Токсическое поражение головного мозга

• **энцефалопатия**

Разрушение личности

• **зависимая личность**

Вещество управляет человеком



Почему кто-то спивается, а

кто-то нет?



Факторы риска развития зависимости



Социальное и экономическое неблагополучие

- Безработица, бедность, недоступность образования, отсутствие нравственных ориентиров, неуверенность в завтрашнем дне и т.д.



Влияние микросреды

- Семейные традиции;
- Профессиональная среда – в группе риска торговля, общепит, бытовое обслуживание;
- Дети начинают употреблять ПАВ под нажимом сверстников, а также подражая взрослым



Особенности личности

- Неспособность адаптироваться к окружающей обстановке, противостоять стрессам, разрешать конфликты и переносить эмоциональное напряжение;
- Чувство неполноценности, неумение общаться; организовать свой досуг



Наследственная предрасположенность

- Например, риск развития алкоголизма выше в 4 – 6 раз, если родители страдали алкоголизмом



Пить или не пить?

Не существует безопасной дозы алкоголя!

Не употребляй алкоголь – не будет зависимости. Если вы знаете, что у вас есть факторы риска (например, отягощенная наследственность), вам решать – злоупотреблять или нет.

Если вы уже страдаете зависимостью, **обращайтесь за помощью** на любой стадии болезни!
Это поможет избежать тяжелых последствий и намного улучшит качество жизни.

Зависимости все равно, насколько вы хороший человек и сколько у вас дипломов у высшем образовании. Болезнь всегда прогрессирует по своим законам. Спиваются все, просто кто-то быстрее, кто-то медленнее.



Как понять, есть ли у человека проблемы с алкоголем?

CAGE-опросник

Нужно ответить самому, либо за предполагаемого алкоголика на следующие вопросы:

1. Вы когда-нибудь чувствовали, что вам стоит сократить потребление алкоголя?
2. Вы чувствуете раздражение, когда люди ругают вас за пьянство?
3. Вы когда-нибудь чувствовали себя виноватым из-за алкоголя?
4. Вы когда-нибудь выпивали сразу после пробуждения, чтобы чувствовать себя хорошо?



- **Если на 3 вопроса (включая последний) и более вы ответили «да», то вам следует обратиться к врачу.**
- **Если вы ответили «да» 2 раза – это говорит о пределах нормы**



8 причин отказаться от алкоголя

1. Хорошее здоровье

- Люди, употребляющие крепкие напитки в значительных количествах, получают большое число серьезных патологий, приводящих к инвалидности или летальному исходу.
- Люди, не употребляющие спиртное, имеют намного больше шансов сберечь здоровье и возможностей следить за собой и своим организмом.

2. Привлекательный внешний вид

- Любители выпить выглядят ужасно. Подкожные отеки, землистая кожа, вялая и дряблая мускулатура смотрятся отвратительно.
- И наоборот, люди, не употребляющие спиртное, ведущие активную жизнь, и занимающиеся спортом, имеют привлекательный, подтянутый внешний вид, и часто выглядят моложе своих лет.

3. Трезвый, функциональный ум

- Даже если человек еще не стал настоящим алкоголиком, его работоспособность и способность логически мыслить серьезно снижается, в результате выпивок и последующих периодов похмелья.
- Непьющий всегда сохранит контроль над разумом. Он способен принимать грамотные и обоснованные решения, посвящая работе, карьере и семье свое время в полной мере.

4. Экономия финансов

- Одно из неочевидных, но приятных последствий отказа от алкоголя — экономия. Траты на спиртные напитки достаточно ощутимы. Но деньги можно израсходовать на более полезные и интересные вещи, а также приятный отдых.

5. Хорошее настроение

- Алкоголики в состоянии опьянения выглядят веселыми. Но чаще они унылы и озлоблены. Зависимость от спиртного заставляет их постоянно страдать, ощущать недомогание, упадок сил и ломку.
- Непьющему человеку гораздо легче поддерживать позитивный настрой, быть веселым и доброжелательным.

6. Крепкая семья

- Алкоголик в семье – большое несчастье. Множество браков распадается из-за постоянного употребления спиртного одного из супругов. Скандалы, пьянки, асоциальная жизнь, отсутствие денег не способствует нормальной обстановке.
- Люди, не имеющие привязанности к алкоголю, могут строить совместную счастливую жизнь, слушать, понимать и уступать друг другу.

7. Здоровое потомство

- Продукты алкоголя являются токсинами. Он негативно влияет на генетический код ДНК. Учеными доказано, что подавляющее число умственно отсталых детей или с врожденной инвалидностью, происходят от родителей, злоупотребляющих наркотиками или алкогольными напитками.

8. Свобода от зависимости

- Зависимость от алкоголя возникает независимо от уровня жизни, достатка и образования. Поэтому особенно важно контролировать эту привычку и следить за здоровьем, чтобы избежать необратимых последствий.
- При этом, чем раньше человек перестает употреблять алкоголь, тем быстрее решается большая часть возникающих из-за него проблем.



Будущее зависит от нас!



Меняйте питьевые традиции в семье: алкоголь не является обязательным атрибутом праздника. Всегда должна быть безалкогольная альтернатива.



Получайте удовольствие от жизни естественным, а не химическим путем!



Начинайте с детей. Не ждите, когда наступит «подходящий возраст». Объясните, что в жизни вредно, а что - полезно. Формируйте стойкое отрицательное отношение к вредным привычкам.



Меняйте стереотипы поведения! Мотивируйте себя и окружающих к ведению здорового образа жизни, исключая злоупотребление алкоголем.



Кто поможет в борьбе с вредными привычками?

Горячая линия при проблемах с зависимостями:

- 8-800-200-0-200 (звонок по России бесплатный)

Полезные сайты

- takzdorovo.ru
- budzdorovperm.ru

Пермский городской клинический наркологический диспансер

- Помощь бесплатная

Сообщества анонимных алкоголиков, наркоманов

- Помощь бесплатная



Критерии человека, ведущего ЗОЖ



Потребление овощей и фруктов

- 5 порций (400 гр) ежедневно



Потребление соли

- не более 5 гр ежедневно (чайная ложка без горки)



Физическая нагрузка

- Умеренная (150 мин. в неделю)
- или высокая (75 мин. в неделю)

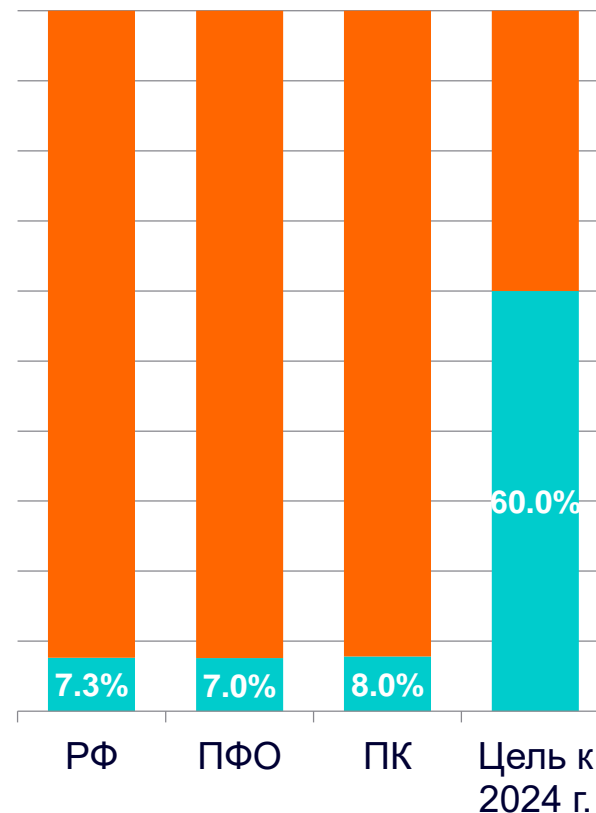


Отсутствие курения



Отсутствие пагубного употребления алкоголя

Доля граждан, ведущих ЗОЖ*



*Росстат, 2021 г.



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Группа
«ВКонтакте»



Сайт
budzdorovperm.ru



Канал в
«Telegram»



Благодарю за
внимание!

