

# Алкоголь и ваша жизнь!

После приёма «умеренных доз» (25-40 г. алкоголя) функции головного мозга восстанавливаются только через 10-12 дней

При употреблении алкоголя чаще одного раза в неделю мозг человека находится в «полуотключенном» состоянии

Мышление человека становится шаблонным, обычным; утрачиваются свежие достижения, обретенные за последнюю неделю, месяц

В конечном итоге человек как личность полностью деградирует, теряет способность мыслить и развиваться

Разглядывая мир через бутылочное горлышко, ты рискуешь увидеть только дно...



Пройди тест на наличие зависимости от алкоголя в кабинете или отделении медицинской профилактики. Такие структуры находятся в каждой поликлинике. За подробной информацией обратитесь в регистратуру



Признавайте трудности и находите решения



Признайте себя личностью

Расширяйте свой кругозор



Принимайте себя таким, какой Вы есть



Чаще гуляйте



Уделяйте время своим хобби

Избавляйтесь от своей тревожности



Больше времени уделяйте семье



Занимайтесь спортом и физкультурой



Не держите дома спиртное!

Признайте, что у Вас есть проблемы с алкоголем



**КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ВЛЕЧЕНИЮ К СПИРТНОМУ**

# Какие органы поражаются при алкоголизме





# Причина каждой двадцатой смерти в мире – алкоголь



237  
млн



46  
млн

в **75%**  
случаев от причин,  
связанных с алкоголем,  
умирают мужчины

Смерть от инфекционных,  
онкологических, нервно-  
психических и иных  
болезней, вызванных  
пьянством

Смерть от травм, в том числе  
полученных в ДТП с пьяным  
водителем, в драках или  
аутоавтомобильных авариях

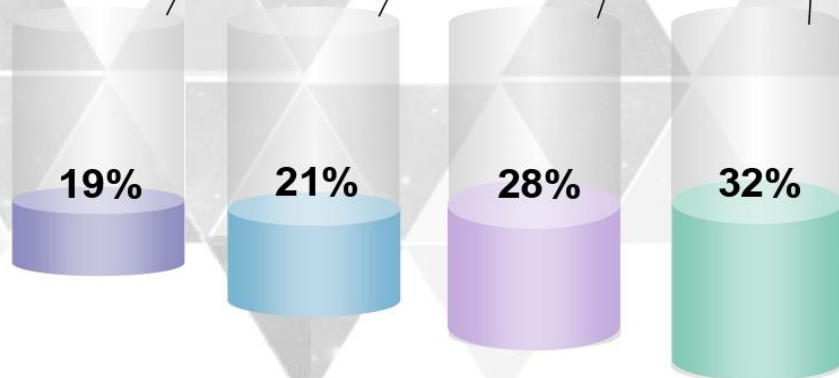
Смерть от проблем с  
пищеварением на фоне  
употребления алкоголя

Смерть от сердечно-  
сосудистых заболеваний  
на фоне приема алкоголя

Всего в мире  
алкоголь употребляют



2,3  
млрд



# Регулярное употребление алкоголя



**может нанести  
серьёзный вред  
организму!**

Развивается  
гепатит, а затем  
цирроз



Развивается  
панкреатит



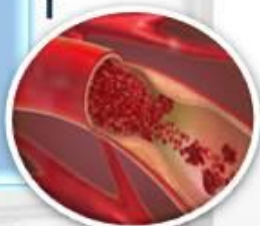
Развивается  
алкогольная  
кардиомиопатия



Развивается  
рак кишечника



Угнетается  
продукция  
тромбоцитов



Развивается  
язвенная  
болезнь



Ослабевает  
иммунная  
система



Нарушается память,  
наступает  
психическая  
деградация



## Как помочь человеку с зависимостью



### Предлагайте провести время вместе

Это поможет человеку  
отвлечься. Попросите  
рассказать о причинах,  
которые толкают его  
выпить



### Помогите найти новое увлечение

Если наполнить дни  
интересными  
занятиями, соблазн  
выпить будет  
снижаться



### Расскажите о других способах борьбы со стрессом

Прогулки на  
свежем воздухе,  
тренировки,  
прослушивание  
музыки, медитация



### Убедите обратиться за помощью

Можно посоветовать  
разные варианты,  
предложить свою  
поддержку. **Но  
заставлять нельзя!**



# ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ = ЗДОРОВЬЕ



Улучшение самочувствия и общего состояния

Улучшение настроения, хороший сон



Здоровая кожа и омоложение организма



Уменьшение риска сердечно-сосудистых заболеваний



Здоровая печень

Улучшение памяти и работы мозга

