

# Алкоголь – враг здоровья



**Для пьяства есть такие поводы:  
поминки, праздник, встреча, проводы,  
Крестины, свадьбы и развод,  
Мороз, охота, Новый год.  
Выздоровление, новоселье,  
Печаль, раскаянье, веселье,  
Успех, награда, новый чин,  
И просто пьянство без причин.  
Р. Бернс.**

Алкоголь по праву называют нервным ядом. В малых количествах алкоголь, как известно, изменяет восприятие окружающего, заставляет радоваться и веселиться, однако в больших дозах постоянное потребление алкоголя (пьянство) приводит к тяжёлой зависимости - **алкоголизму**.

## **КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ**

Алкоголизм – это патологическое пристрастие к алкоголю и зависимость от него. Болезнь, которая проявляется разрушением психики и личности человека в целом (не зря все люди, страдающие алкоголизмом, похожи друг на друга).

Повреждаются многие внутренние органы:

- Алкоголь разрушает **печень** - ведь она принимает на себя основной удар, старается обезвредить все токсичные вещества. Печень уже не справляется со своими обязанностями, развиваются гепатит, цирроз.
- Алкоголь поражает **сердце**, вызывает аритмии и сердечную недостаточность, приводит к повышению артериального давления.
- Алкоголь подтачивает **иммунитет**.
- Человек в состоянии опьянения часто засыпает на улице, что способствует частым инфекциям.

- И последнее: алкоголь ведёт к импотенции и другим сексуальным проблемам.

*Пиво - тоже алкогольный напиток! Его постоянное употребление приводит к развитию тех же проблем, что и в случае крепких алкогольных напитков.*

### **КАКОВЫ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НАЧИНАЮЩЕГОСЯ АЛКОГОЛИЗМА?**

Будьте внимательны - к себе и своим близким! Вот первые признаки серьёзной проблемы:

- Желание много выпить и опьянеть.
- Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.
- Изменение поведения при употреблении спиртного: человек становится агрессивным, шумным.
- Приём спиртных напитков независимо от времени суток - утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля и т.д.
- Привычку выпивать начинают замечать окружающие.
- Привычка выпивать ведёт к проблемам на работе и дома.

### **КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ?**

Если у Вас нет признаков алкоголизма, но Вы употребляете спиртные напитки часто и помногу - примите решение сократить количество спиртного и поводов для выпивки.

**Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам действительно дороги Ваши семья, работа, Ваше здоровье.**

**Советы для тех, кто решил резко сократить потребление алкоголя**

■ Избегайте компаний, в которых принято много пить.

■ Всегда старайтесь контролировать количество выпитого алкоголя.

■ Не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить.

■ Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: заняться спортом или любым другим приятным делом. Если Вас серьёзно беспокоят тревога и бессонница, обратитесь за советом к специалисту.

**Если у Вас или у близкого Вам человека развивается алкоголизм - появилась психологическая и физическая зависимость от алкоголя, признаки похмелья, - обратитесь к врачу (наркологу).**

Без помощи врача Вам будет трудно справиться с болезнью. Существуют специальные лекарства, различные способы лечения без применения лекарств. Помните: чтобы справиться с этой тяжёлой болезнью, необходимы современные способы лечения - **и активное желание самого больного избавиться от недуга!**

Если есть вопросы, обращайтесь по следующим адресам (в том числе и анонимно):

**Центр психического здоровья (ГУЗ «Областной психоневрологический диспансер»)**

**Отделение наркологической помощи взрослому населению**

- г. Архангельск, пр.Ломоносова, 271, тел. 27-52-71, 24-00-05.

**Отделение по профилактике наркологических заболеваний и оказанию наркологической помощи детям –**

- г. Архангельск, пр. Московский, 4. тел. 61-59-09