



**11**

**СЕНТЯБРЯ**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ**





## 11 сентября Всероссийский День трезвости!



### **Помните:**

1. Не бывает «легких» спиртных напитков, ко всем из них формируется привыкание.
2. Бутылка пива по своему действию приравнивается к 50 мл водки или других крепких алкогольных напитков.
3. Пивной алкоголизм наиболее труден для лечения.
4. Алкоголь пагубно влияет не только на здоровье пьющего молодого человека, но и обязательно отразится на здоровье его будущего потомства.
5. Люди, регулярно употребляющие алкоголь, гораздо чаще болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями.
6. Продолжительность жизни у людей, употребляющих алкоголь сокращается на 10-20 лет.



**Задумайся и выбери трезвую жизнь—  
залог здоровья и долголетия!**



**Трезвость -  
естественное, творческое состояние  
человека, семьи, общества.**



**ПАПА, МАМА, БРАТ И Я -  
ВМЕСТЕ ТРЕЗВАЯ СЕМЬЯ!**



**ТРЕЗВЫЙ И ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ  
НАША ТЕМА**

**Ценности в жизни человека**



**Уроки Трезвости  
в школы!**

**ТРЕЗВОСТЬ**



**естественное состояние**

каждый человек рождается Трезвым; в ряде стран Трезвость охраняется законом, как Здоровье; 70% мирового населения живут Трезво.

**свобода от запрограммированности**

самоуправление интоксикантами базируется на программе самоуправления. Программа и метод её устранения хорошо изучены отечественными исследователями.

**ТРЕЗВОСТЬ**

естественное, творческое состояние человека, семьи, общества в целом, свободное от запрограммированности на самоотравление интоксикантами (алкоголь, табак, «наркотики» и пр.) и физического отравления ими в любых количествах.



**творческое состояние**

Трезвость охраняет интеллектуальную способность человека, семьи, общества в целом, исключая негод, ранее не существовавшие. Способность резко снижается при самоотравлении.



# ТРЕЗВОСТЬ

– естественное, творческое состояние человека, семьи, общества в целом, свободное от запрограммированности на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем, др. ядами) и физического отравления ими в любых количествах.

## ТРЕЗВЫЙ ЧЕЛОВЕК



### СВОБОДА ОТ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ

Является необходимым условием для:

- Жизненных установок на создание счастливой семьи;
- Психологической устойчивости;
- Ответственности;
- Способности долго сосредотачивать своё внимание на каком-либо объекте.



### ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ И ДЕНЕГ

Является необходимым условием для:

- Дostatка;
- Счастья в семейной жизни;
- Активной гражданской позиции.



### ИСПРАВНЫЙ МОЗГ

Является необходимым условием для:

- Нравственности (способность различать добро и зло, правду и ложь, при принятии решения выбрать добро и правду);
- Абстрактно-логического мышления (способность оперировать отвлечёнными данными, которые нельзя потрогать);
- Обучаемости;
- Творческого подхода к решению задач.



### ПРЕКРАСНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Является необходимым условием для:

- Высокого качества жизни;
- Собственного здоровья и здоровья детей;
- Долгую жизнь.

# СКАЖИ АЛКОГОЛИЗМУ НЕТ!

## МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Миф 1. Алкоголь повышает аппетит. Увы, в действительности алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, язву, нарушает усвоение питательных веществ и ведет к дистрофии.

Миф 2. Алкоголь поднимает настроение. Не путайте хорошее настроение с дурашливостью, которая вызвана наркотическим опьянением.

Миф 3. Алкоголь помогает при простуде. На самом деле алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьющие люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями.

Миф 4: Алкоголь снимает стресс. Это не так. Он вызывает временный наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.

Миф 5: Дорогой алкоголь менее вреден. Это не так. В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самогоне.

Миф 6: Пиво — не алкоголь. Это не так. Спирт в пиве есть. Три бутылки пива — почти стакан водки. А за счет газированности напитка всасывается алкоголь быстрее.

## ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Приводит к гибели клеток и уменьшению головного мозга, снижению памяти, инсульту.
- Алкоголь повреждает ткань лёгких, вызывает лёгочные заболевания, способствует развитию туберкулеза.
- Разъедает слизистую и стенки желудка, превращает переваривание пищи в процесс гниения. В результате развивается гастрит, язва, рак желудка.
- Ведет к снижению иммунитета и раннему старению, способствует избыточному весу.
- Алкоголь вызывает ожирение сердца, нарушается кровообращение, развиваются сердечно - сосудистые заболевания.
- Нарушение функции печени - она увеличивается, со временем возникают более выраженные ее изменения — алкогольный гепатит, цирроз, рак.
- Злоупотребление алкоголем приводит к воспалительным изменениям в почках, в них образуются камни.

## ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм - это тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая, возникающее в результате потребления алкоголя и характеризующееся постоянной или периодической потребностью в нем.

Алкоголь — это светлая бесцветная жидкость, не имеющая запаха. Алкоголь составляет только часть алкогольного напитка; помимо него, в напитках также присутствуют вещества, придающие им вкус и запах. Алкогольные напитки содержат этиловый спирт, или этанол. Он очень ядовит для организма.

Злоупотребление спиртными напитками вызывает психологическую зависимость. Длительный алкоголизм провоцирует физическое привыкание организма.

Алкоголиком считается человек, для которого алкоголь стал столь же необходимым компонентом жизнедеятельности, как вода и пища. Больной алкоголизмом готов на все ради получения алкоголя, несмотря на отрицательные последствия его потребления для себя и окружающих.

## ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

У многих людей бывает ситуация, когда им предлагают выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Как же вести себя в такой ситуации?

1. Приведи веские контраргументы - объясни причину отказа, но не извиняйся слишком долго.
2. Если человек начинает упрашивать, скажи: "Да, ты прав, но я не могу принять твоё предложение".
3. Сам переходи в наступление: " Почему ты на меня давишь?" Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты делать не хочешь.
4. Смени тему: придумай что-нибудь, что тоже интересно (пойти в спортзал, на танцы и т.д.)
5. Если ты являешься лидером компании, то тебе не так уж и трудно отказать от приема алкоголя и удержать весь коллектив.
6. Если в твоей компании употребление алкоголя является традиционным, значит не стоит быть членом такого коллектива.



**Трезвость человека** – это надежный щит, защищающий его от многих бед.

- Все люди рождаются трезвыми. Трезвость для человека естественна, как целостность тела, как наличие здоровья.
- Трезвость – основа здоровой жизнедеятельности человека.
- Трезвый, физически здоровый человек успешен. Он легко достигает поставленных целей и уверенно переносит жизненные трудности.
- Трезвость открывает любые дороги в жизни.
- Трезвость – это полноценное абстрактно-логическое мышление.
- Трезвость помогает человеку сохранить ясность ума и все творческие способности. Такой человек с легкостью реализует свой потенциал, ведь для него нет ничего невозможного.



**Трезвость** – естественное, творческое состояние человека, семьи, общества.

**Трезвость семьи** – фундамент счастливой семейной жизни.

В трезвой семье царит атмосфера любви, понимания и добродушия. Дети в таких семьях получают прекрасный пример со стороны родителей, уважают их и ведут трезвый образ жизни. Трезвость – залог счастливой семейной жизни.

### ТРЕЗВАЯ СЕМЬЯ



### СЧАСТЬЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Каждый ребенок рождается трезвым. Однако в течение жизни Трезвость у детей отнимается информационными способами с помощью привлекательных образов с алкоголем и табаком в фильмах, сериалах и через негативный пример окружающих. Сформировать защиту у подрастающего поколения помогут уроки Трезвости в школах.

**Трезвость** – естественное состояние человека, семьи, общества в целом, свободное от запрограммированности на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем, др. ядами) и физического отравления ими в любых количествах.

**Трезвость в стране это:**

- Направление огромных ресурсов общества в созидательное русло.
- Дополнительные деньги на пользу каждой семье.
- Уменьшение расходов государства и увеличение бюджета.
- Сохранение жизни более чем миллиону человек в год.
- Прекрасное психическое и физическое здоровье граждан.
- Счастливые люди с высокими идеалами и стремлениями.

### ★ Трезвость

... делает общество от безнравственности доступным



**Трезвость общества** – основа благополучия Родины.

Трезвость выгодна государству и народу!

# 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 (яд) 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 нанесенный вред.

**Нарушаются:**

работа всех внутренних органов, особенно головного мозга, сердца, печени, поджелудочной железы, тонуса

гормональный баланс;

репродуктивная функция (может развиться бесплодие у женщин и недостаточность 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. Тага 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 ребенка (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. Альтернатива 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 ему должно быть ясно, что курить и пить опасно!



# Всероссийский ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

# 11 сентября



### Есть ли вред для твоего организма от питья пива?

От злоупотребления пивом страдает печень, сердце, мозг, желудок, репродуктивная система, возникает импотенция, ожирение. Злоупотребление пивом влияет на поведение человека, делает его бесконтрольным и безответственным. Продолжать можно долго.



### Становлюсь ли я более взрослым, если пью пиво?

Ты пытаешься казаться взрослее, не понимая, что становишься не взрослым, а старым! От того, что ты пьешь, организм в несколько раз быстрее изнашивается. Органы стареют, изменяется и твой внешний вид.

### Можно ли пить беременной женщине?

Нет женщин, которые бы вознамерились дать новорожденному стакан пива или вина. Но, употребляя спиртное во время беременности, женщина фактически делает то же самое. Дети пьющих матерей имеют повреждения центральной нервной системы, медленно развиваются, неспособны к учебе, рассеянны, менее интеллектуальны.



Пиво, при всех своих достоинствах - очень опасный напиток. Оно грозит превратиться из слуги в господина.

### Является ли пиво алкогольным напитком?

Даже «безалкогольное» пиво является алкогольным. А в пол литровой бутылке пива средней крепости содержится примерно 20 граммов спирта. Можно стать зависимым от любого напитка, который содержит в себе алкоголь.



### Можно ли научиться «правильно» пить?

Это вопрос не тренировки умения, а духовной зрелости самого человека. Есть люди, которые никогда не смогут «правильно пить». Употребление алкоголя разрушит жизнь таких людей.

### Как надо отказываться и кто может помочь?

«Я больше не пью». Это, по крайней мере, вызывает уважение. А также существуют ещё 52 способа отказаться. Помогают решить проблемы, возникающие в твоей жизни, занимаются лечением зависимости психологи и наркологи. С любым вопросом можно обратиться по круглосуточному «Телефону доверия» 714-42-10 или на форум сайта [www.free-mind.ru](http://www.free-mind.ru).

СПВГУЗ «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»  
Совместно с СПВГУЗ  
Межрайонный наркологический диспансер №1  
Наркологический реабилитационный центр №5

## АЛКОГОЛЬ

Самой древней зависимостью является алкогольная. Потребление алкоголя обусловлено обычаями, традициями общества, которые переходят в привычную форму поведения, а далее в алкогольную зависимость.

Алкоголизм – это прогрессирующая, смертельная болезнь, при которой человек продолжает употреблять алкоголь, несмотря на то, что это вызывает проблемы в его здоровье и жизни.

При злоупотреблении алкоголем постепенно происходит снижение этических ценностей личности, «нравственное огрубление», духовная деградация.

Ранняя диагностика алкогольной зависимости.

- ✓ Были у Вас неудачные попытки уменьшить потребление алкоголя?
- ✓ Обвинили Вас окружающие в чрезмерном потреблении алкоголя?
- ✓ Испытывали Вы когда-нибудь чувство вины из-за чрезмерного употребления алкоголя?
- ✓ Было утро, которое Вы начали с приёма алкоголя, чтобы избавиться от плохого самочувствия?

При положительных ответах даже на два из 4 вопросов можно диагностировать наличие проблемы с алкоголем.



## НАРКОТИКИ

### Что такое Наркомания?

К наркотикам относятся вещества, которые способны вызывать эйфорию (принудительное настроение), психическую и физическую зависимость (потребность снова и снова принимать это вещество), которая наносит вред здоровью и жизни человека.

**Наркомания** – общие поражения личности, с осложнениями со стороны физического здоровья. Это значит, что человек, принимающий наркотики, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества; становится химически зависимым; теряет друзей, семью; не может приобрести профессию или забывает имеющуюся и, в конце концов, полностью разрушает свою жизнь.

**Что нужно человеку, решившему избавиться от наркотической зависимости?**

**Время**, чтобы приобрести опыт трезвости, научиться вновь заботиться о себе, ощущать собственное тело и понимать, что происходит с тобой в каждую секунду жизни.

**Силы**, чтобы бороться с ежедневным искушением вернуться к привычному образу жизни, чтобы решать мелкие и крупные проблемы, которыми богата жизнь.

**Поддержка и внимание близких.**

**Квалифицированная помощь специалистов и длительная поддерживающая реабилитация.**



## СОЗАВИСИМОСТЬ

Мы все зависим от самочувствия, настроения, увлеченной жизни близких. Мы стараемся жить заботами любимого человека, принося благо к сердцу перемены настроения близких.

Но есть и «плохая» зависимость, когда человек полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека, и не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно-важных потребностей.

**Созависимость** – попытка преодолеть проблему, которую испытывает близкий человек.

### Созависимыми являются:

- ↓ Люди, находящиеся в браке или близких отношениях с большим химическим зависимостью;
- ↓ Люди, имеющие одного или обоих родителей, больных химической зависимостью;
- ↓ Люди, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях (физическая или эмоциональная агрессия).

**Химическая зависимость** – семейное заболевание. Есть теория, рассматривающая химическую зависимость как симптом дисфункции семьи.

Из этого следует, что система помощи должна предусматривать не только лечение зависимости от алкоголя, наркотиков, но и лечение созависимости.





## Какие преимущества даёт человеку трезвость?

Трезвость - естественное состояние человека, семьи и общества, свободное от запрограммированности на самоотравление интоксикантами (алкоголем, табаком и др.)

### Психологическая устойчивость

Поступки человека более осознанны, а решения - взвешены

### Экономия денег

Треть зарплаты остаётся у вас в кошельке, а если не травитесь куревом, то ещё 1000-3000 рублей



[vk.com/canox](http://vk.com/canox)

### Исправный мозг

Способность человека к абстрактно-логическому мышлению, которое утрачивается при потреблении 1 литра чистого спирта в год

### Отменное здоровье

Трезвость позволяет сохранить все системы и органы, в том числе и самую важную - репродуктивную (половую) что обеспечивает хорошее самочувствие, долголетие и здоровое потомство

### Время на развитие

Бездарно пропиваемое время теперь можно потратить с пользой

# АЛКОГОЛИЗМ

**Алкоголизм** — одна из форм наркотической зависимости, возникающая у лиц, постоянно принимающих алкоголь.

Алкоголизм способствует возникновению различных заболеваний и обострению уже имеющихся, значительно понижает социальный статус человека.

## Последствия для здоровья

Болезни сердечно-сосудистой системы

Поражение нервной системы

Расстройства психики

Болезни органов пищеварения

Поражение почек

Нарушение репродуктивной функции

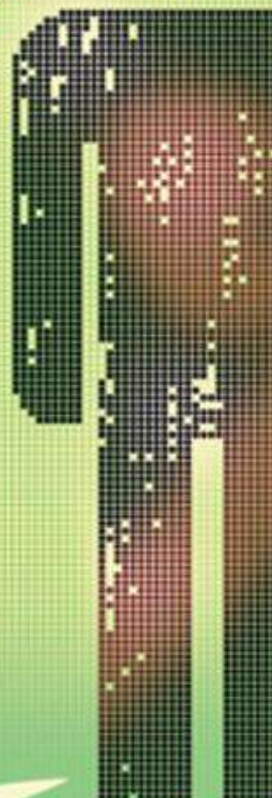
## Социальные последствия

Потеря трудоспособности

Противоправные действия и действия, приводящие к бытовому, транспортному и производственному травматизму

Деградация и социальная несостоятельность личности

**Алкоголизм у подростков развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых.**



**Лучший способ избежать отрицательных последствий, связанных с употреблением алкоголя, — трезвый образ жизни.**







## Причины, по которым я выбираю **ТРЕЗВОСТЬ:**



**Трезвость – естественное, творческое состояние человека, семьи и общества в целом.**



# АЛКОГОЛИЗМ и ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

АЛКОГОЛИЗМ — ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ, СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ТЯГОЙ К ПРИЕМУ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ

МНОГООЧИСЛЕННЫЕ ПРИМЕРЫ АЛКОГОЛЬНОЙ ДЕГРАДАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ ОРУЖАЮТ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА, НЕЗАВИСИМО ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ СРЕДЫ ПРОЖИВАНИЯ

ГЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ ЛЮБЫХ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ — АЛКОГОЛЬ — ЭТАНОЛ

УГНЕТАЮЩИЙ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ



К ПРИЧИНАМ АЛКОГОЛИЗМА МОЖНО ОТНЕСТИ:

- ➔ НАРУШЕНИЕ ИСПАТЫТА СЕМЬИ
- ➔ НАТЯЖИ ЗАВИСИТЕЛЬНОСТИ АЛКОГОЛИЗМ
- ➔ ПРИБЛИЖАЮЩИ САН
- ➔ УПРЕД ПОВРАЩАЮЩИ
- ➔ НЕОПЫТНЫЕ ПРИБЛИЖАЮЩИ
- ➔ ОДИНОЧЕСТВО ДЕПРЕССИВНОСТИ
- ➔ ОТСУТСТВИЕ КРИТИЧЕСКОГО ДУХА
- ➔ ПЬЯНСТВО И СЕМЬЯ ПРИНОДИТ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ ИТТЕРЕРА И СПИРТНОМУ У ДЕТЯМ

АЛКОГОЛЬНОЕ ОУПЬЯНЕНИЕ — КРИКОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ВЫДЕЛЯЮТ 3 СТЕПЕНИ ОУПЬЯНЕНИЯ:

**ЛЕТКАЯ** — ВЫПИВОМ ИСПЫТЫВАЕТ НЕБОЛЬШОЙ ПОДЪЕМ СИЛ, СНИЖАЕТСЯ НАРТИКА И СОБСТВЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ, ДВИЖЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ МЕНЕЕ ТОЧНЫМ.

**СРЕДНЯЯ** — НЕСООГЛАСОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ МЫШЦ, НАЧИНАЮТСЯ ПСИХИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ, РАССЕЯВАЕТСЯ ВНИМАНИЕ, РЕЧЬ СТАНОВИТСЯ НЕВЯЗНОЙ, ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЕТСЯ БОЛЕВАЯ И ТЕМПЕРАТУРНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ.

**ТЯЖЕЛАЯ** — ДОКАТЕЛЬНО ЗАПОРОВИМОСТЬ И НАРУШЕНИЕ СОЗНАНИЯ, ВЫПИВОМ НЕ СПОСОБЕН ПОНИМАТЬ ЧТО ПРОИСХОДИТ ВОКРУГ, И ЧТО ГОВОРЯТ ОУКРУЖАЮЩИЕ, ВОЗМОЖНО НЕПРОВОДИМОЕ МОЧЕПУСКАНИЕ И ДЕКОНКАЦИЯ, ЧАСТО «ОУКЛОНЧАЕТСЯ» ПАМЯТЬ, ВОЗМОЖНО ОСЛАБЛЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ НОМА, ВОЗМОЖЕН ДЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД.



## ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА УЖАСАЮЩИ: РАЗРУШЕННЫЕ СЕМЬИ, ПОКАЛЕЧЕННЫЕ СУДЬБЫ, ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ, УСИЛЕНИЕ КРИМИНОГЕННОЙ ОБСТАНОВКИ НА ПОЧВЕ ПЬЯНСТВА И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

ОСНОВНЫЕ СИСТЕМЫ И ОРГАНЫ ОРГАНИЗМА, ПОРАЖАЮЩИЕСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

СЕРДЦЕ

ПЕЧЕНЬ

ПОЧКИ

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ



- МЕТАЛЛОЛЮБНЫЕ ПОКОЗЫ (СЕРАТ ПОРФИРИН, СРЕД. ГАЛЛОВИТАМИН), АЛКОГОЛЬНАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ (СЕРДЦАММИЕ, ИНСУЛЫМ, ЭВАНТОСЯ)
- КРИТЯМ, ОУПЬЯНЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ И СЕРДЕЦЕ, БЕЗУСЛОВИЕ И НЕОПЫТНОМ
- АЛКОГОЛЬНАЯ ПЕЧЕНЬ, ЦИРРОЗИС ПЕЧЕНИ
- НАРУШЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ ПЕЧКИ (ДЕПРЕССИВНОЕ НЕПРОФИЦИАТ) ПРИБЛИЖАЮЩИ МОУПЬЯНЕНИЕ
- РИН ОУПЬЯНЕНИЯ, ЖЕЛУДАКА И ДРУГИХ ОУДЕЛОВ КИШЕЧНИКА (СОСЛЕДИЕ, ГРИППИ КИШКИ, ГАСТРИТ, КИШЕЧНАЯ БОЛЕЗНЬ, ПАМЯРЕДИТ)

## ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ ЭТАПА ПРОФИЛАКТИКИ

**ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА** НАПРАВЛЕНА НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА, ТАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ОБЫЧНО НАПРАВЛЕНА НА РАССКАЗ О ПАГУБНЫХ ДЕЙСТВИЯХ АЛКОГОЛЯ.

НАДО ПАМЯТЬ ЧТО «ЧУТЬ-ЧУТЬ» — НЕ СЧИТАЕТСЯ ОБЫЧНО, ТАКИМ ТЯГОМ К СЕРТИФИКАТУ НЕ ОУПЬЯНЕНИЯ СТАНОВИТСЯ, ВАЖНО, ДИПЕРИ, ВОДЕКА, ВОДЕКА — НЕ ДОЛГО ОУПЬЯНЕНИЕ СВОЕЙ ОУПЬЯНЕНИЯ.

**ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА** НАПРАВЛЕНА УЖЕ НА ЛЕЧЕНИЕ БОЛЬШОГО АЛКОГОЛИЗМА, В ЭТУ ПРОГРАММУ ВХОДИТ РАБОТА С СЕМЬЕЙ БОЛЬНОГО, ЕГО ВСТРЕЧА С БЫВШИМИ АЛКОГОЛИКАМИ, СОБЕСЕДОВАНИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ.

ПЕРВАДЕ И СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА СОВЕРШО ОУПЬЯНЕНИЯ, И ЧАСТО БОЛЬШОЙ, СЧИТАЮ, ЧТО ВСЕГДА МОЖЕТ ОУПЬЯНЕНИЯ.



**ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА** НАПРАВЛЕНА НА ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ВЫЗДОРОВЛИВАЮЩИМ ОТ АЛКОГОЛИЗМА ЛЮДЯМ, В ЭТУ ПРОГРАММУ ВХОДИТ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ И ПОСЛЕДНИЕ ОБЩЕСТВА АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ, ЧАСТО ЗНАЧИТЕЛЬНО ДАЮЩИЙ СТОЛБИ НЕ ДОЖИВАЮЩИМ, ЭТО РАБОТА НАД СОБОЙ, КОТОРУЮ ПРИДЕТСЯ ПРИБЛИЖАТЬ ВСЕМ, ЧТО РЕШИЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПАГУБНОЙ ОУПЬЯНЕНИЯ.

**ПЬЯНСТВО — ЭТО ДОБРОВОЛЬНОЕ СУМАСШЕСТВИЕ**

САНТА-ЛУИЗ-1989

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ПРОВОЦИРУЕТ ПСИХИЧЕСКИЕ РАСТРОЙСТВА

ПЬЯНЫЙ ДЕЛАЕТ МНОГО ТАКОГО, ОТ ЧЕГО, ПРОТРЕЗВЕВ, КРАСНЕЕТ

*Трезвость – это возможность жить  
своим умом и с умом!*

*Ученые давно знают, что под действием  
алкоголя  
многократно повышается внушаемость  
человека, а абсолютная трезвость дает  
возможность мыслить системно.*

*Из словаря В. Даля: Трезвость – это  
«здравая  
рассудительность, свобода от иллюзий,  
самообмана».*

*Там, где рождаются умные мысли, где  
принимаются наилучшие решения, там –  
трезвость.*



Shared



# КТО-ТО ЗА ТЕБЯ РЕШАЕТ, СКОЛЬКО ТЕБЕ ЖИТЬ?

К вам на улице подходит незнакомец, предлагает пилюлю неизвестного происхождения и действия. Вы её съедаете, чувствуете улучшение самочувствия. И так – каждый день. Пока однажды врач не скажет, что вы смертельно больны. Потому что каждый день очень продолжительное время вы в малых дозах употребляли яд. Глупости? А ведь именно так и происходит, только в роли незнакомца выступают табачные компании, а вожделенная пилюля – та же сигарета. Ведь большинство, в сущности, даже и не задумывается, какие вещества при курении поступают в организм и как в дальнейшем сказываются на здоровье курильщика и окружающих его людей. Временное – до следующей дозы – снятие напряжения никак не вешает о глобальных переменах в организме. А ведь яд при регулярном потреблении имеет свойство накапливаться в организме. По чуть-чуть, день за днём, химический состав сигареты всё в больших и больших количествах скапливается в организме человека, вступает в связь на клеточном уровне, становится частью биохимии человека... И разрушает его изнутри.



## Мера ЖИЗНИ?



