



Памятка для пациента:

Как предупредить алкогольную зависимость

Факты об алкоголе и алкоголизме:

- В 11,9% случаев алкоголизм является причиной смертности населения в современной России. Злоупотребление алкоголем приводит к потере около полумиллиона россиян ежегодно.
- Среднедушевое потребление алкоголя в России составляет 16,2 литра чистого спирта в год на человека. По данным ВОЗ порог среднедушевого потребления алкоголя не должен превышать 8 литров, каждый последующий литр уносит 11 млн. жизней мужчин и 4 млн. жизней женщин.
- Употребление алкоголя в среднем сокращает жизнь человека на 17-20 лет.
- Более 60% алкоголиков в России – люди в возрасте от 24 до 30 лет. Уже сегодня Россию называют «кладбищем молодых мужчин».
- Наиболее тревожным является тот факт, что алкоголизация общества "помолодела" - сегодня из 100 тыс. подростков (до 14 лет) 17 имеют диагноз алкоголизм. Более 80% подростков потребляют алкогольные напитки. Средний возраст приобщения к алкоголю по сравнению с советским периодом снизился с 17 до 14 лет.
- Увеличилось количество пьющих женщин, если раньше соотношение женщин и мужчин составляло 1:10, то сейчас - 1:6. Психическая деградация женщин происходит в 3-5 раз быстрее, чем у мужчин. Если мужчина выпивает от 60 до 120 г алкоголя, то он рискует в 5 раз сильнее, чем непьющий, а женщина в 250 раз.
- По данным ВОЗ, на одно самоубийство в трезвом состоянии приходится до 80 самоубийств в состоянии опьянения. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60% убитых и 80% убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии.
- Экономические потери составляют не менее одного триллиона 700 миллиардов рублей в год.
- По оценкам американских ученых, употребление алкоголя в дозе 200,0 г. "сухого" вина подавляет интеллект пьющего на 18-20 дней. Уже после четырех лет потребления алкоголя имеет место сморщенный мозг из-за гибели миллиардов корковых клеток. У 85% "пьющих умеренно" и у 95% алкоголиков отмечается уменьшение коры головного мозга.
- Люди спиваются постепенно, незаметно для себя и, нередко, окружающих.
Никто от формирования алкогольной зависимости не застрахован!



Алкоголизм - заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения.

На возможность развития алкоголизма существенное влияние оказывают:

1. Алкогольные обычаи внутри семьи, среди друзей, ближайшего окружения.
2. Нервно-психическая неустойчивость (трудности адаптации, конфликты с окружающими, неудовлетворенность желаний и установок, утомление, робость, сознание своей неполноценности и т.д.).
3. Биологические особенности переносимости алкоголя.
4. Социальные факторы (пьянство в этом случае носит массовый характер и обусловлено неудовлетворенностью населения условиями труда, досуга, материальными благами).

Подростки начинают употреблять алкоголь по другим причинам:

1. Потребность в неформальном и раскрепощенном общении в компании сверстников, непременным атрибутом которого становится алкоголь.
2. Стремление казаться взрослым.
3. Популяризация алкогольных напитков в СМИ и фильмах.
4. Развитие под влиянием излишней опеки родителей неподготовленных к жизни детей, быстро поддающихся дурным влияниям.
5. Особенности личности подростка.

Проверьте, нет ли у Вас и Ваших близких признаков алкогольной зависимости:

- 1) Рост переносимости к алкоголю - увеличение дозы, которую человек может выпить.
- 2) Появление похмельного синдрома (головная боль, тошнота, угнетенное состояние, чувство жажды, слабость и разбитость) на следующий день после принятия спиртного.
- 3) Желание (и необходимость) похмелиться, то есть, принять некоторую минимальную дозу спиртного, помогающую восстановить свои силы и улучшить самочувствие.
- 4) Потеря контроля над количеством выпитого, человек прекращает прием алкоголя только тогда, когда заканчивается спиртное или отключается сознание.
- 5) Потеря контроля над ситуацией в момент наивысшего опьянения, человек перестает понимать, кто он такой, где находится, поведение его далеко не всегда соответствует ситуации, без особых причин он может начать плакать, смеяться и т.д.
- 6) Алкогольная потеря памяти (амнезия).
- 7) Наличие запойных состояний. "Запоем" специалисты называют такое состояние, когда прием спиртного продолжается на протяжении более двух дней подряд.
- 8) Нарушение аппетита во время запоя.
- 9) Вместе с расстройством аппетита во время запоя наступает расстройство сна (большинство больных днем спят, а ночью испытывают со сном большие проблемы).
- 10) Возникновение тревожности и страхов во время запойного состояния: человек находится в состоянии непрерывного, тревожного ожидания.
- 11) Снижение толерантности к спиртному. Чтобы впасть в состояние опьянения, пациенту на этом этапе нужно все меньше и меньше алкоголя.
- 12) Деградация личности. Человек становится безразличным ко всему происходящему.

Результат основан на Вашем анализе собственного поведения и потому объективен:

Количество признаков	1-3	3-6	6-9	9-12
Стадии	I стадия	II стадия	III стадия	IV стадия

Остерегайтесь прочно укоренившихся ошибочных сведений об алкоголе:

Утверждение	На самом деле
Алкоголь снимает напряжение, повышает настроение.	Алкоголь не снимает напряжения, а только дает иллюзию этого. После возбуждения наступает угнетение, сопровождающееся плохим самочувствием, а внутреннее напряжение значительно усиливается.
Алкоголь снимает стресс.	На время вытесняет травмирующую ситуацию из памяти, но выход после опьянения бывает тяжелее самого стресса.
Алкоголь помогает при депрессии.	Утяжеляет депрессию. Часто толкает на самоубийство.
Алкоголь снимает страх.	На время снимает, вызывая безрассудность и неконтролируемое поведение.
Алкоголь улучшает сон.	Нарушает параметры сна, у длительно пьющих людей вызывает мучительную бессонницу, заканчивающуюся нередко белой горячкой и другими алкогольными психозами.
Алкоголь улучшает творческие способности.	Алкоголь угнетает творческие способности, уничтожая нейроны коры головного мозга.
Алкоголь повышает потенцию.	Действует непредсказуемо: может блокировать эрекцию; затрудняет семяизвержение, что ведет к застою крови и воспалительным заболеваниям половых органов; вызывает дегенерацию яичек со снижением выработки тестостерона, в результате чего наступает импотенция.
Алкоголь полезен для сердца.	Алкоголь действительно снижает давление, но потом оно поднимается еще выше, расширяет сосуды, но не там, где это нужно. Разрушает мышцу сердца, вызывая миокардиопатию.
Алкоголь помогает при простуде.	Алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьющие люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями.
Алкоголь очищает организм от токсинов и радиации.	Вредные вещества, включая алкоголь, из организма выводят печень и почки.
Алкоголь - не сильный яд.	Это очень опасное заблуждение. При его приеме в больших дозах могут быть поражены дыхательный и сосудодвигательный центры, что вызовет внезапную смерть.
Слабые алкогольные напитки безопасны.	В любом разведении алкоголь остается наркотиком, последствия могут быть такими же, как после потребления крепких напитков.
Выпивать культурно – полезно.	Для любого человека самое полезное - вообще не пить.
Бросить пить можно в любой момент.	Искреннее желание бросить пить - необходимое условие лечения от алкоголизма. Но, часто, только его недостаточно, необходима квалифицированная медицинская помощь.
Кофе или холодный душ помогают протрезветь.	Существует английская поговорка: «От холодной воды пьяный станет мокрым, от крепкого кофе бодрым, но трезвым он не станет».
Алкоголь помогает согреться в холодную погоду	Алкоголь расширяет сосуды кожи, что создает ощущение тепла, но при этом температура тела снижается, могут возникнуть обморожения.
Алкоголь помогает вести бизнес.	Алкоголь делает человека безответственным и приводит с течением времени к потере бизнеса и работы.

Алкоголизм – это всегда страшное испытание, как для самого человека, так и для его близких людей, поэтому самое главное не допустить его развитие.



Профилактика алкоголизма имеет перед собой цель - усилить факторы защиты и по возможности убрать факторы риска.



Факторы риска:

- 1) проблемы с психическим или физическим здоровьем индивида;
- 2) семейный алкоголизм;
- 3) общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь;
- 4) личностные качества (низкие интеллект и самооценка, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм и ценностей и т.д.);
- 5) раннее начало половой жизни;
- 6) частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье;
- 7) плохая успеваемость в школе, нежелание учиться;
- 8) проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Факторы защиты:

- 1) благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье;
- 2) высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам;
- 3) хороший уровень достатка, обеспеченность жильем;
- 4) регулярное медицинское наблюдение;
- 5) высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение;
- 6) соблюдение общественных норм.

Подростки – это группа лиц, наиболее легко вовлекаемая в алкоголизм, на них нужно обращать особенное внимание, поэтому важно:

✚ Стараться, чтобы отношения с подростком были доверительными и уважительными, любые советы и требования, должны подтверждаться собственным примером.

✚ Воспитывать в ребенке зрелую и уверенную в себе личность с правильными жизненными установками, умеющую сопротивляться внешнему давлению, отстаивать собственную точку зрения.

✚ Продумать вместе с ребенком четкий план организации досуга. Секции, кружки, тренировки - пусть у ребенка будет полная свобода выбора, но он должен знать - времени на безделье и скуку у него нет.

✚ Обращайте внимание на компанию и окружение Вашего ребенка.

✚ Обращайте внимание на изменение поведения и состояния здоровья ребенка. (Под влиянием потребления алкоголя у подростка наблюдаются бледность, холодный пот, запавшие глаза с нерасширенными, а иногда и с узкими зрачками. Малоаметно некрупное дрожание пальцев, незначительны расстройства координации движений, жалобы на слабость, разбитость, жажду, головокружения. Психическое состояние характеризуется раздражительностью, капризами, демонстративностью, нежеланием разговаривать).

Если Вы сами или близкий Вам человек столкнулись с проблемой алкоголизма, прежде всего, требуется помощь специалистов: наркологов, психологов, социальных работников. Но длительный успех лечения и восстановление личности алкоголика, прежде всего, зависит от отношения его ближайшего окружения: семьи, друзей, коллег, соседей. Значительную помощь в реабилитации оказывают группы анонимных алкоголиков.

Врач центра здоровья подскажет, к кому Вы можете обратиться с данной проблемой!

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПО ВОПРОСАМ НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМА В ИРКУТСКЕ:
24-00-09, 56-06-22**