

Будьте бдительны в отношениях с алкогольными напитками, **ПЕРЕЙТИ ЧЕРТУ** от умеренного употребления алкоголя к заболеванию алкоголизмом порой **МОЖНО НЕЗАМЕТНО!**

**Тест:**

1. Появлялась ли у вас мысль, что надо сократить употребление алкоголя?
2. Теряете ли вы контроль над дозой спиртного?
3. Критикуют ли вас за невоздержанность к алкоголю?
4. Испытываете ли вы чувство вины из-за того, что выпиваете?
5. Принимаете ли вы алкоголь с утра, чтобы избавиться от неприятных ощущений?

Если вы ответили «да» на три и больше вопросов, то необходимо пересмотреть свое отношение к спиртному. Выпивая, вы не расслабляетесь, а оглушаете свое сознание.

**ЗНАЙТЕ!**

**Безопасной дозы алкоголя для детей, подростков, беременных, больных и людей, проживающих в неблагоприятных климатических условиях (к ним относится и Амурская область)**

**НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**



Кто воздвигнет тебя к небесам?

**ТОЛЬКО САМ!**

Кто низвергнет тебя с высоты?

**ТОЛЬКО ТЫ!**

Чем расплатишься ты за проигранный бой?

**ЛИШЬ СОБОЙ!**

Где куются ключи к твоей лучшей судьбе?

**ЛИШЬ В ТЕБЕ!**



**Ключи к спасению:**

1. Обращайтесь за помощью в ГБУЗ АО «Амурский областной наркологический диспансер», где можно получить анонимное (не называя свою настоящую фамилию и адрес) лечение по адресу: г. Благовещенск, ул. Больничная, 32, телефон 52-16-23.
2. Бесплатная горячая линия по России по телефону: **8 800 200 0 200**.
3. Сайт [www.takzdorovo.ru/nezavisimost](http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost)

Наш зонтик и реквизиты все

Министерство здравоохранения  
Амурской области  
Амурский областной центр  
медицинской профилактики

## **ПОХИТИТЕЛЬ РАССУДКА - АЛКОГОЛЬ**



2013 год



**Роберт Бернс написал:**

Для пьянства есть такие поводы: поминки, праздник, встреча, проводы, крестины, свадьба и развод,

мороз, охота, Новый год, выздоровление, новоселье, печаль, раскаянье, веселье, успех, награда, новый чин и просто пьянство без причин.

Часто пытаюсь «снять стресс» или «облегчить общение» приемом алкоголя, вы рискуете своим здоровьем и благополучием близких и семьи.

### ПОСЛЕДСТВИЯ

► По данным Всемирной организации здравоохранения злоупотребление алкоголем является **третьей** по частоте **причиной смертности** в современном мире (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний).

► Люди, страдающие алкоголизмом, **живут** на 15-20 лет **меньше**.

► **Риск самоубийства** в десятки раз **выше**, чем у обычных людей.

► **Повышается риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы:** алкогольной миокардиодистрофии и артериальной гипертонии (давление у злоупотребляющих алкоголем на 10-15% выше, чем у воздерживающихся).

► В состоянии алкогольного опьянения человек **утрачивает контроль** за своим поведением – может стать участником ДТП, совершить противоправные поступки.

► Алкоголизм - одна из причин **импотенции**.

► Воздействие этанола на клетки головного мозга приводит к ухудшению памяти, снижению интеллекта и **деградации личности**.

► Алкогольное поражение печени, желудка, поджелудочной железы (вплоть до её некроза) с риском развития **сахарного диабета**, т.к. снижается выработка инсулина.

► Бесконтрольное поведение может привести к «случайной половой связи», что повышает вероятность заражения **инфекциями, передающимися половым путем**.

### МЕХАНИЗМ ПОВРЕЖДЕНИЯ

Этанол является внутриклеточным ядом. Попадая в организм, он повреждает все клетки организма. Окисляясь в печени, превращается в ацетальдегид – органический яд, который свободно циркулирует в крови. Происходит нарушение водно-солевого баланса, проницаемости сосудов, проведение нервного импульса, накопление токсинов в тканях.



### О ВРЕДЕ ПИВА И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

Оба эти продукта являются газированными, поэтому всасывание вредных веществ, включая сам алкоголь, происходит очень быстро.



### ПРИНИМАЯ ЭНЕРГОТОНИК, ТЫ БЕРЕШЬ КРЕДИТ У СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ ПОД ОГРОМНЫЕ ПРОЦЕНТЫ!

Большое содержание кофеина истощает нервную и эндокринную системы. Высокая концентрация глюкозы может способствовать развитию сахарного диабета. Нет исследований, которые бы подтвердили безопасность и последствия приема больших доз таурина (аминокислоты). Фактически человек не получает энергию из напитка, а просто тратит свои ресурсы значительно быстрее.

В пиве содержится N-нитрозодиметиламин, способный вызвать **рак грудной железы**. Присутствие растительных женских гормонов нарушает гормональный фон - **снижается уровень мужских гормонов**. Выводятся витамины и микроэлементы. **Ядовитые соединения:** трупный яд, сивушные масла, эфир, метанол, кобальт отравляют организм.

**АЛКОГОЛИЗМ** – серьезное заболевание, способное превратить полноценного преуспевающего человека в безвольного раба алкоголя, утратившего веру в себя.

