

МЫ ПРОТИВ



НАРКОТИКОВ!

ТЫ С НАМИ?

В современном обществе мы все чаще сталкиваемся с проблемами, охватывающие все периоды жизни человека: от детства до старости. Проблема употребления алкоголя и наркотиков очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков и наркотиков в мире характеризуется огромными цифрами.

При систематическом употреблении алкоголя и наркотиков развиваются опасные болезни – *алкоголизм и наркомания*. Особенно трагично и гибельно злоупотребление наркотическими веществами в молодежной среде, ведь поражается настоящее и будущее нашего общества.

По данным исследования среди потребителей наркотиков преобладает молодежь в возрасте до 30 лет. Средний возраст приобщения к наркотикам сегодня составляет 13 лет. Но уже выявлены случаи наркотической зависимости у 9-10 летних детей. Выборочные опросы подростков показывают, что 44% мальчиков и 25% девочек попробовали хотя бы раз в своей короткой жизни наркотики и другие психоактивные вещества. Число подростков - наркоманов , впервые обратившиеся за медицинской помощью, только за последние годы возросло на четверть.



Причины употребления наркотиков:

Издавна предпринимались попытки понять, почему люди приводят себя в состояние одурманивания и опьянения, что заставляет их добровольно отдаваться неконтролируемой стихии безумия. Наркотики давали возможность погрузиться в совершенно иной опыт, освободиться от

привычных связей, от повседневной упорядоченности форм, открывали неисчерпаемость значений и образов. Современные ученые достаточно подробно разрабатывают объяснения возникновения наркотической зависимости и выделяют 3 основных направления, 3 группы факторов наркотизации:

1. Социальные:

- неблагополучная семья (алкоголизм или наркомания родителей, низкий имущественный уровень, отсутствие эмоционального контакта, неполная семья);
- широкое распространение злоупотреблений психоактивными веществами в данной местности;
- активная пропаганда в средствах массовой информации (СМИ) направлений молодежной субкультуры, связанных с потреблением наркотиков и токсикантов (клубная культура, некоторые стили музыки),
 - завуалированная пропаганда легализации наркотиков, проводимая отдельными СМИ;

2. Конституционально-биологические: наследственная отягощенность психическими или наркологическими заболеваниями.

3. Индивидуально-психологические:

- подражание более старшим или авторитетным сверстникам;
- попытка нейтрализовать отрицательные эмоциональные переживания;
- стремление соответствовать обычаям значимой для подростка группы сверстников;
- аномальные черты личности (гедонизм, авантюризм, возбудимость, завышенная или заниженная самооценка, протестные реакции, направленные против старших (родителей, педагогов));
- самодеструктивное поведение;
- любопытство;
- подчинение давлению и угрозам

Как действует наркотик? Наркотики оказывают специфическое действие, прежде всего на нервную систему, а также на весь организм человека. Это действие заключается в развитии особых состояний, которые называются состояниями наркотического опьянения: снимаются болевые ощущения, меняется настроение, психический и физический тонус. Появляется чувство легкости, эйфория, сосредоточенность на собственных нереальных ощущениях, освобождение от груза проблем и забот. Эйфория, наступающая под влиянием наркотиков, связана с их стимулирующим действием на мозговую систему вознаграждения — сеть нервных клеток (нейронов), вызывающую чувство удовольствия после еды, успеха на работе.... То есть форм активности, необходимых для выживания и продолжения рода.

Наркотики распахивают дверь к чувству радости и удовлетворения без всяких усилий. Если в природе, чтобы достичь таких эмоций, нам надо произвести какое-то действие (условно подобрать к дверце ключик и повернуть его), то наркотики или алкоголь исключают это действие, становятся его суррогатом. Они распахивают дверь, как сквозняком. Для получения удовольствия ничего не надо делать. Прием наркотиков вызывает изменения нейронов системы вознаграждения, что ослабляет положительные эмоции, возникающие при приеме наркотика, и усиливает болезненную тягу человека к наркотическому веществу. Легкодоступные чувства притупляются, зато на первое место выходит весь негатив — раздражительность, озлобленность или, наоборот, полное безразличие и апатия. При повторных приемах «доз» в короткие сроки развиваются тяжелые медицинские последствия хронического отравления организма: поражение внутренних органов, нервной системы, головного мозга. Возникают разнообразные психические расстройства, нарастают деградация личности, потеря работоспособности, отмечаются постепенная полная инвалидизация, высокая смертность, причем нередко — ранняя, в молодом возрасте. Гибель больных вызывается не только осложнениями тяжелых заболеваний, являющихся следствием постоянной наркоинтоксикации (такими, как острые сердечная или печеночная недостаточность), но и передозировкой препаратов, несчастными случаями в состоянии опьянения, самоубийствами в приступе тоски, во время абstinентных мучений. Больные умирают от заражения крови при употреблении грязных шприцев, от тромбоза сосудов, а в последние годы — от СПИДа, вирусных гепатитов В и С. Наркоманы разрушают себя не только физически, но и духовно. Для них характерны такие нарушения психики, как душевная опустошенность, черствость, холодность, потеря способности к сопереживанию, эмоциональному контакту, глубокий эгоизм. В ходе болезни резко падает энергетический и волевой тонус, угасают все влечения и потребности, кроме тяги к наркотикам. Нередко на первый план выступают аморальность больных, их склонность к асоциальному поведению, готовность к преступлениям.



Наркомания развивается в 4 этапа:

Этап 1. Первые опыты

Для этого этапа характерно:

- Естественное любопытство, желание "просто попробовать";
- АКТИВНЫЙ поиск новых видов "кайфа";
- Неумение сказать "НЕТ";
- Трудности с пониманием собственных границ;
- Попадание под влияние различных мифов о химических веществах;
- Страх прослыть "белой вороной" или "маменькиным сынком";
- Неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное);
- Наплевательское отношение к себе, к своей жизни;
- Желание сделать свою жизнь интересной и наполненной;
- Незнание того, как на самом деле действуют наркотики на психику и организм человека.

"Кайф" – необычно высокий пик ощущений в организме. Первые дозы наркотиков вызывают резкие сбои нейрохимического баланса головного мозга. Следует отметить, что наркотики не сами вызывают удовольствие, а, напротив, заставляют организм активизировать свои ресурсы.

Есть два пути после первых опытов:

- Полностью прекратить употребление (около 50% людей поступают именно так).
- Продолжать употребление, что неминуемо ведет к переходу на следующий этап развития зависимости.

Этап 2. Начинает нравиться («розовый» период употребления)

Для этого этапа характерно:

- Осознанное желание получать "кайф" при помощи наркотиков;
- Планирование употребления;
- Поиск разумных оправданий употребления;
- Поиск "подходящей" компании;
- Наркотик становится необходимым атрибутом веселья и отдыха;
- Наркотик начинают использовать как:
- Средство против "комплексов",
- Лекарство от стресса,
- Способ общения,
- Спутник сексуальных отношений;
- Можно заметить рост требуемой для получения нужных ощущений дозы;
- Формируется особая "тусовка" – свой наркотик, своя музыка, стиль одежды, юмор.

Зависимость – болезнь привыкания. На этом этапе организм, привыкает к определенной дозе и требует большей. Закон дозы: Если человек продолжает употреблять наркотики, он переходит с меньших доз на большие и с менее сильных веществ на более сильные. Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия зависимости.

Этап 3. Возникают проблемы (период "отрицания")

Для этого этапа характерно:

- Проблемы со здоровьем (похмелье, ломка, неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания);
- Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал);
- Неразборчивость в сексе (венерические заболевания, нежелательная беременность, проблемы во взаимоотношениях);
- Скандалы в семье;
- Проблемы с учебой, работой;
- Финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег);
- Конфликты с друзьями;
- Основной круг общения - те, кто употребляет наркотики;
 - Конфликты с законом.

На этом этапе возникает физическая зависимость. Наркотик не приносит желаемого удовольствия, а употребляется для приведения организма в нормальное состояние. Человек еще не связывает свои проблемы с употреблением наркотиков. Возникающие проблемы служат оправданием дальнейшего употребления. Употребление вызывает новые проблемы. Причина и следствие меняются местами. Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно – практически невозможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап зависимости.

Этап 4. Это становится целью ("дно")

Для этого этапа характерно:

- Употребление ради употребления;
- Постоянная потребность в наркотиках;
- Использование самых крайних мер в поисках дозы;
- Разрушение нравственных ценностей;
- Апатия и нежелание жить, утрата смысла существования;
- Попытки самоубийства;
- Серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний;
- Разрыв с семьей, друзьями, обществом.

На данном этапе наблюдаются глубокие физиологические изменения, организм находится в полной зависимости от наркотиков.

Употребление веществ становится необходимым для существования. Мозг разучился самостоятельно регулировать нейрохимический баланс и не может воспринимать окружающий мир без очередной дозы. Если наркоман на этой стадии не прекращает употребления – он умирает.



Профилактика - лучшая методика борьбы с алкоголизмом и наркотической зависимостью. Как показывает мировая практика, излечить от наркомании удается не более 2-3 процентов заболевших. То есть предупредить наркоманию легче, чем вылечить. Республика Беларусь четко определила свою позицию и меры в отношении борьбы с наркопотреблением: законодательно регламентировано жесткое наказание за хранение и распространение наркотических веществ. Существующая в стране система оказания наркологической помощи ориентирована как на лечение и реабилитацию, уже страдающих наркоманией, так и на профилактику потребления наркотических веществ.

Для потребителей наркотиков существует много различных видов услуг, чтобы обеспечить непрерывный характер лечения- начиная со стратегии снижения вреда (обмена игл, консультирование) и заканчивая долгосрочными программами психосоциальной реабилитации.

Программы дезинтоксикации помогают лицам, страдающим наркоманией, прекратить употребление наркотического вещества, сводя к минимуму абстинентный синдром («ломку») и риск осложнений путем назначения врачом -специалистом лекарственных средств..

В стране действует система раннего выявления потребителей психоактивных веществ, организована постоянная профилактическая работа со всеми группами населения , особенно среди несовершеннолетних.

Большое работу в борьбе с наркоманией выполняет республиканское общественное объединение «Матери против наркотиков», Белорусское общество Красного креста.



Если у Вас возникли проблемы с наркотиками, алкоголем – срочно ищите помощь! Обращайтесь к врачам, специалистам районных, городских, наркологических кабинетов и диспансеров.

За консультацией по вопросам зависимостей можно обратиться к врачу психиатру-наркологу по месту жительства, подразделения наркологического диспансера расположены во всех районах города Минска, что позволяет сделать наркологическую помощь максимально доступной для пациентов.

В г.Минске в состав УЗ «Городской Клинический Наркологический Диспансер» входят пять отдельно стоящих зданий расположенных по адресам: ул.Гастелло, 16, ул.Минина, 20, ул.Передовая, 11, ул.Тарханова,16, ул.Чигладзе, 22. В них расположены стационарные отделения, отделения реабилитации, отделения дневного пребывания и 29 отдельно расположенных кабинетов для оказания амбулаторной наркологической помощи.Кабинеты лечения и профилактики наркомании находятся по адресам:ул.Передовая, 11, ул.Маяковского, 162. Подростковое отделение расположено по адресу: ул.Маяковского, 162

Единый номер наркологической помощи +375(17) 209-09-09

Подростковое отделение +375(17) 203-12-12

Остановись!



Сохрани свою жизнь!



Здоровое сердце – долгая жизнь!

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

СИГАРЕТЫ ЖЕНСКИМ НЕ БЫВАЮТ!

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь



КУРЕНИЕ И КОЖА:

сухость, дряблость кожи, раннее появление морщин, особенно вокруг глаз, тусклость волос.

КУРЕНИЕ И ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ:

раннее наступление менопаузы, сниженная способность к зачатию, повышенный риск развития внemаточной беременности и самопроизвольных абортов.

КУРЕНИЕ МАТЕРИ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА:

преждевременные роды, снижение лактации, риск рождения ребенка с недостаточной массой тела, врожденными дефектами.

Подробную информацию можно найти на сайтах: www.mentalhealth.by, www.minzdrav.gov.by

ЧТО УБИВАЕТ АЛКОГОЛЬ:



!

МОЗГ

Патологически изменяется обмен веществ в клетках мозга. Подавляется активность центров мозга, которые отвечают за поведение, ориентацию. Страдают зрительный и слуховой центры. Нарушается координация движений. Постепенно человек деградирует.

!

СЕРДЦЕ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Подавляется и угнетается работа сердца. Учащается пульс. Повышается артериальное давление. Это приводит к развитию инфаркта, инсульта.

!

ПЕЧЕНЬ

Токсические вещества разрушают клетки печени. На их месте образуется соединительная ткань. Печень не способна выполнять свои функции – выводить токсические вещества из организма. Наступает отравление организма. Развивается заболевание – цирроз печени.

!

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ

Страдает вся пищеварительная система. Развивается хронический гастрит, панкреатит, язва желудка, варикозное расширение вен пищевода, что зачастую приводит к внутреннему кровотечению.

Будущий ребенок – если родители употребляют алкоголь, даже совсем «немножко», ребенок может родиться умственно отсталым, с различными пороками развития организма. От матери токсические вещества через плаценту поступают к ребенку и отравляют его организм.

ЗАДУМАЙТЕСЬ ОБО ВСЕМ ЭТОМ, ЕСЛИ ВАМ ДОРОГО ЗДОРОВЬЕ!

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Нужна помощь? Звоните 8-801-100-21-21 –
республиканский «телефон доверия».

Отпечатано в ИП «Альпина – Живые краски». Лиц. №02330/0160479 от 25.02.09. Заказ №4809, тираж 5000.

Примеры последствий потребления ЭСДН в других странах

- ЭСДН получили распространение в США на пять-семь лет раньше, чем в Беларуси и последние данные позволяют сделать вывод о большей опасности ЭСДН, чем это предполагалось ранее.
- Так, по данным Центра по контролю и профилактике заболеваний США* по состоянию на ноябрь 2019 г. поступили сообщения о **2290** случаях повреждения легких, связанных с использованием ЭСДН, произошедших практически во всех штатах (15% таких пациентов моложе 18 лет). Все пациенты имеют историю потребления ЭСДН, при этом, часть из них потребляли только никотинсодержащие продукты.
- Подтверждено **47** случаев летального исхода по причине потребления ЭСДН в США, один летальный исход зафиксирован уже в одной из стран Европейского союза – Бельгии.
- Причина заболеваний связана именно с химическим воздействием в результате использования в жидкости для ЭСДН некоторых ингредиентов на масляной основе, которые не испарялись и попадали в легкие в виде жидкости, вызывая их поражение.
- Запрет на продажу и использование ЭСДН введен в более, чем **30** странах, в т. ч. в Бельгии, Венгрии, Дании, Норвегии, Нидерландах, Франции, Швеции, Австралии.



Будьте честны
с самим собой
и спросите себя:
разве нужно быть
ученым, чтобы
понять простую
вещь –
ежедневное
вдыхание
химических
соединений,
о которых вы даже
не подозреваете,
опасно и может
нанести серьезный
вред вашему
здравью?

Берегите себя!

ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

www.rcheph.by

**ЭЛЕКТРОННЫЕ
СИГАРЕТЫ**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Все электронные системы курения (электронные сигареты), включающие электронные системы доставки никотина (ЭСДН) и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином (ЭСДПН), нагревают раствор (е-жидкость) для продуцирования аэрозоля.

Аэрозоль, как правило, включает гликоли, альдегиды, летучие органические вещества (ЛОВ), полихлорированный ароматический углеводород, табакспецифичные нитрозамины, металлы, частицы силиката и другие элементы. Дикарбонилы (глиоксаль, метилглиоксаль, диацитил) и гидроксикарбонилы (ацетол) также считаются важными соединениями в составе аэрозоля. Многие из этих веществ являются токсичными и известны как имеющие последствия для здоровья и вызывающие значительные патологические изменения.

В СОСТАВ Е-ЖИДКОСТИ МОГУТ ВХОДИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ:

глицерин (используется для образования пара), пропиленгликоль (придает текучесть и усиливает вкусовые свойства жидкости). Они способствуют развитию аллергических реакций, заложенности носа, воспалительным процессам в дыхательных путях и даже могут блокировать дыхание. Согласно данным научных исследований*, при нагревании жидкости для электронной сигареты, содержащей в своем составе глицерин и пропиленгликоль, образуются токсичные акролеин и формальдегид. Акролеин способен вызывать раздражение глаз и верхних дыхательных путей, а формальдегид оказывает негативное влияние на слизистые оболочки и нервную систему.

дистиллированная вода (действует как растворитель).

Ряд металлов, в том числе **свинец, хром и никель**, а также формальдегид были обнаружены в аэрозоле некоторых ЭСДН/ЭСДПН в концентрациях, равных или превышающих концентрации традиционных сигарет.



ЭСДН/ЭСДПН не безвредны и их долговременное использование повышает риск хронической обструктивной болезни легких, рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний.

никотин (нейротоксический яд) - для ЭСДН.

Никотин – вызывающий привыкание компонент. Помимо зависимости, никотин способен оказывать неблагоприятное воздействие на развитие плода при беременности и может способствовать возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, сужению кровеносных сосудов, что приводит к кислородному голоданию головного мозга и других органов. Под воздействием никотина стенки сосудов истончаются и теряют эластичность, что является одной из причин развития заболеваний сердца и почек, атеросклероза сосудов, может действовать как «стимулятор опухоли» и участвует в биологии злокачественных опухолей, а также нейродегенеративных заболеваний.

Риски для здоровья окружающих от воздействия аэрозоля, выдыхаемого пользователями ЭСДН/ЭСДПН (вторичный аэрозоль)

Вторичный аэрозоль представляет собой новый источник загрязнения воздуха частицами, которые включают мелкие и мельчайшие частицы, а также 1,2-пропандиол, некоторые ЛОВ, некоторые тяжелые металлы и никотин.

Уровни содержания некоторых металлов, таких как никель и хром, а также никотина, ацетальдегида, формальдегида во вторичном аэрозоле выше, чем в окружающем воздухе.

Вторичный аэрозоль может быть вредным для окружающих, предрасположенных к некоторым респираторным заболеваниям. Повышенная по сравнению с фоновыми уровнями концентрация токсичных веществ из вторичного аэрозоля создает повышенный риск для здоровья всех окружающих.

ароматизаторы (создание вкуса и аромата), красители (придание жидкости цвета). Нагреваемые и вдыхаемые ароматизаторы с запахом попкорна, корицы и вишни потенциально опасны. Большинство ароматизаторов, в особенностях сладких, являются раздражителями, которые могут усиливать воспаление дыхательных путей; некоторые более цитотоксичны, чем неароматизированный аэрозоль. Они повышают подверженность клеток дыхательных путей вирусной инфекции после непосредственного контакта с е-жидкостью.

*Официальный сайт Центра по контролю и профилактике заболеваний США (https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#key-facts)

КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ



Ежегодно люди умирают от потребления наркотических веществ.

Большинство родителей и близких людей даже не догадываются о том, что их родной человек употребляет наркотические вещества и уже не представляет своей жизни без них. Чтобы понять, коснулась ли Вас проблема наркомании, необходимо присмотреться к поведению и состоянию человека.

СОЧЕТАНИЕ ПРИЗНАКОВ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ



Ест много сладкого



Кожа становится бледной, изможденной, повреждения на коже долго заживают



Скрывает новые интересы от близких людей



Непривычный блеск в глазах.
Зрачки не зависимы от освещения постоянно или расширены, или размером с маленькую точку



Старается уединиться в своей комнате, как будто что-то утаивает



Пьет много воды



Замолкает во время разговора по телефону, как только в комнату входят другие люди



Скрывает новых знакомых от близких людей



Появляются следы уколов на руках, в паху, ногах подмышками, вены становятся более плотными и синими



Становится раздражительным, неконтактным



Из дома пропадают деньги и вещи

ПРЕДМЕТЫ, ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ У ЛЮДЕЙ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИКИ



- Шприц;
- Сложенная фольга;
- Целлофановый или газетный сверток;
- Пластиковая бутылка (0,3-0,5) литров;
- Резиновый жгут, катетер или свернутая в жгут ткань;

- Предметы напоминающие курительные трубки;
- Пустые упаковки от противоаллергических препаратов;

Это лишь внешние признаки, по которым можно предположить, что человек употребляет наркотики. Если Вы их обнаружили – незамедлительно проконсультируйтесь со специалистами!

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ГРАЖДАНАМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И ИНОСТРАННЫМ ГРАЖДАНАМ



Республиканский научно-практический центр психического здоровья
Тел. +375 (17) 2898910
Городской клинический наркологический диспансер г. Минска
Тел. +375 (17) 3695062, +375 (17) 2032672
Минский областной клинический центр «Психиатрия и наркология»
Тел. +375 (17) 331-71-98

Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии
Тел. +375(21) 692945
Гомельский областной наркологический диспансер
Тел. +375(23) 2340165
Могилевская областная психиатрическая больница
Тел. +375(22) 2461049

Гродненский областной клинический центр «Психиатрия и наркология»
Тел. +375(15) 2757462
Брестский областной наркологический диспансер
Тел. +375(16) 533287

8

Сколько раз в течение прошлого года на следующее утро после приема алкоголя Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

9

Являлось ли когда-нибудь употребление алкоголя причиной телесных повреждений у Вас или других людей?

- (0) никогда
- (2) да, но это было более чем год назад
- (4) да, в течение этого года

10

Случалось ли, что Ваш родственник, знакомый, доктор или другой медицинский работник или сотрудник на работе проявлял озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя либо предлагал выпивать меньше (прекратить выпивать)?

- (0) никогда
- (2) да, но это было более чем год назад
- (4) да, в течение этого года

ПОДСЧИТАЙТЕ СУММУ НОМЕРОВ
ВЫБРАННЫХ ВАМИ ОТВЕТОВ
И ВЫ ПОЛУЧИТЕ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА В БАЛЛАХ

ВСЕГО:

Степень риска алкогольных проблем и проблем со здоровьем (тип потребления алкоголя)

- | | |
|--------|---|
| 0 – 7 | небольшая (потребление с минимальным риском) |
| 8 – 10 | слегка повышенная (рискованное потребление) |
| 11–14 | значительно повышенная (рискованное потребление) |
| 15–19 | высокая (опасное потребление) |
| 20–40 | очень высокая (зависимое потребление) |

Если согласно тесту степень риска повышена или как минимум хотя бы один раз в течение недели Вы выпиваете более 180 мл водки (450 мл крепленого вина, 600 мл сухого вина, 1,5 л пива), стоит задуматься над ситуацией и уменьшить прием алкогольных напитков.

Подумайте, какие изменения в приеме алкоголя Вам стоит сделать и какая польза от этого могла бы быть. Что подходит Вам больше: только сократить прием алкоголя или полностью прекратить его употребление?

Даже если Вы озабочены результатом теста, стоит помнить, что вред и проблемы, вызванные приемом алкоголя, обычно можно уменьшить или исправить полностью, если вовремя остановиться и пить меньше.

Если Вы решили сократить количество выпиваемого алкоголя или полностью прекратить его прием, можете попробовать сделать это самостоятельно. Но у Вас всегда есть право обратиться к специалисту.

Особенно если сумма набранных Вами баллов превышает 10, Вам стоит посоветоваться со своим участковым (цеховым) врачом. Вы сможете получить разъяснения по поводу того, как алкоголь влияет именно на Вас и Ваше здоровье. Если Вы захотите, Вам помогут уменьшить прием алкогольных напитков или полностью прекратить его.

Если Вы не смогли сократить количество потребляемого алкоголя или полностью прекратить его прием, а также чувствуете, что проблемы с алкоголем зашли слишком далеко, Вы всегда можете обратиться за анонимной консультацией к врачу-наркологу

10 ВОПРОСОВ О ПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ

ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ АЛКОГОЛЬ «КАК ВСЕ»,
«В МЕРУ» И ДУМАЕТЕ, ЧТО ЭТО «НЕ МНОГО»?
НО ВАМ НЕБЕЗРАЗЛИЧНО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ,
ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМИ И ВАША РАБОТА?

Оцените то, как Вы выпиваете, с помощью теста и узнайте, к какой группе потребителей алкоголя Вы относите, и какая степень риска проблем с алкоголем у Вас имеется.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**ОТМЕТЬТЕ (ПОСТАВЬТЕ ЗНАЧОК ИЛИ),
ПОЖАЛУЙСТА, ТОТ ВАРИАНТ ОТВЕТА,
КОТОРЫЙ НАИБОЛЕЕ СООТВЕТСТВУЕТ
ВАШЕЙ СИТУАЦИИ В ОТНОШЕНИИ ПРИЕМА
АЛКОГОЛЯ**

1

Как часто Вы употребляете алкогольные напитки (водка, коньяк и другие крепкие напитки, вино крепленое, вино сухое, шампанское, пиво, слабоалкогольные напитки)? Постарайтесь припомнить также и те случаи, когда Вы принимали спиртное в небольшом количестве, например, полбутылки пива, немного ликера, вина или коньяка.

- (0) никогда
- (1) 1 раз в месяц или реже
- (2) 2-4 раза в месяц
- (3) 2-3 раза в неделю
- (4) 4 и более раз в неделю

2

Если Вы употребляете алкоголь, то какова Ваша обычная доза алкогольных напитков в типичный день употребления алкоголя (с утра до вечера или за сутки). Если Вы употребляли его ранее, а сейчас не пьете, то ответьте, как Вы выпивали раньше? Если Вам подходят несколько вариантов ответов (например, Вы обычно выпиваете водку и пиво вместе), отметьте все подходящие ответы в соответствующих графах.

| Водка, коньяк (мл) 40 об% | Крепленое вино (мл) 17-20 об% | Сухое вино (мл) 11-13 об% | Пиво (бут по 0,5 л) 4-6 об% |
|--|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> (0) 30-60 | 75-150 | 100-150 | 0,5 бут – 1 бут |
| <input type="checkbox"/> (1) 90-120 | 225-300 | 300-400 | 1,5 бут – 2 бут |
| <input type="checkbox"/> (2) 150-180 | 375-450 | 500-600 | 2,5 бут – 3 бут |
| <input type="checkbox"/> (3) 210-240 | 525-600 | 700-900 | 3,5 бут – 4 бут |
| <input type="checkbox"/> (4) 300 и более | 750 и более | 1000 и более | 5 бут и более |

3

Как часто Вы выпиваете более 180 мл водки (450 мл крепленого вина, 600 мл сухого вина, 1,5 л пива) в течение одного дня (с утра до вечера дня, в течение которого Вы выпивали, или за сутки)?

- (0) никогда
- (1) менее, чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

4

Удаётся ли Вам контролировать ситуацию? Сколько раз в течение прошлого года случалось так, что Вы были не в состоянии остановиться, прекратить употребление спиртного после того, как начали его принимать?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

5

Сколько раз в течение прошлого года из-за употребления алкоголя оставались невыполненными дела, которые Вы обычно делаете (которые Вы запланировали)?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

6

Как часто в течение прошлого года утром (или в течение дня) Вам необходимо было выпить пива (или другого алкогольного напитка), чтобы прийти в себя после чрезмерного приема спиртного накануне (опохмелиться)?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

7

Сколько раз за последний год Вы после употребления алкоголя испытывали чувство вины перед близкими, раскаяния или угрызения совести за свое поведение?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно



В составе пива содержится множество вредных веществ, пагубно влияющих на здоровье мужчины:

- при частом употреблении пива подавляется выработка тестостерона;
- в пиве содержатся фитоэстрогены, которые являются аналогом женских половых гормонов.

Выработка мужского полового гормона угнетается, а выработка женских половых гормонов увеличивается.



Экстренная психологическая помощь «Телефон доверия» в Республике Беларусь:



УЧРЕЖДЕНИЕ:

ТЕЛЕФОН:

РЕЖИМ РАБОТЫ:

Республиканская
телефонная
«горячая линия»
по оказанию помощи
несовершеннолетним,
попавшим в кризисную
ситуацию

8 801 100 16 11 круглосуточно

«Телефон доверия»
для взрослых

8 017 352 44 44
8 017 304 43 70 круглосуточно

«Телефон доверия»
для детей
и подростков

8 017 263 03 03 круглосуточно

Минский областной
клинический центр
«Психиатрия-
наркология»

8 017 202 04 01 круглосуточная
служба
экстренной
психологической
помощи «Телефон
доверия»

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР НАРКОЛОГИЧЕСКОГО
МОНИТОРИНГА И ПРЕВЕНТОЛОГИИ

ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

www.rcheph.by

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ
АЛКОГОЛИЗМ
СРЕДИ МОЛОДЕЖИ?

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Пиво всегда считалось классическим «Стартовым напитком», с которого начинали практически все алкоголики, переходя постепенно к более крепким напиткам.

Слабоалкогольные напитки (пиво, джин-тоник) так же быстро, как и водка, способствуют развитию алкоголизма. Сегодня многие специалисты уже говорят о **пивном алкоголизме**.

Особенно подвержены пивному алкоголизму подростки. Молодой развивающийся организм может легко поддаться пивному соблазну, поскольку пиво обычно не вызывает такого сильного опьянения, как крепкие алкогольные напитки, и его потребление лояльно воспринимается обществом. Из-за этого потребление пива увеличивается, и это в свою очередь способствует развитию алкоголизма.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Пол-литровая бутылка пива, крепостью 5% – это уже 50 г водки, 9% пиво – это 100 г водки. Чем выше крепость, тем агрессивнее ведут себя ядовитые вещества, содержащиеся в пиве.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Алкоголь **деструктивно** влияет на все органы и ткани человека: сердце под его влиянием быстро изнашивается, почки перестают выделять из организма вредные продукты, клетки печени гибнут (доказано, что от цирроза печени чаще всего умирают именно любители пива), особенно страдает нервная система (ухудшается память, ослабляется внимание, нарушаются мыслительные процессы).

Алкоголь – это наркотик, и организм, привыкая, попадает в зависимость от него. Человеку со временем требуется ежедневное употребление алкоголя.

Алкоголь наносит вред твоему статусу в обществе, здоровью и приводит к появлению:

- психологической зависимости;
- необратимых физиологических последствий для организма;
- общей деградации человека;
- прогрессирующей алкоголизации по мере взросления.



Выпившие в течение дня 0,5 л пива содержат изрядную долю алкоголя, достаточную как для развития алкоголизма, так и для токсического действия на организм.

В юношеском возрасте пиво – это только начало.

Приобщение к употреблению пива начинается в 11 – 17 лет, а уже в 15 – 17 лет постепенно переходят к употреблению крепких алкогольных напитков. Вместо полезного увлечения подросток получает свой психотропный «кайф» от частого употребления пива в компании сверстников, что впоследствии приводит к алкогольной зависимости.

Алкогольная зависимость не только ухудшает здоровье пьющих, но и разрушает их личность. Человек в состоянии опьянения не контролирует свои поступки, способен совершить противоправные деяния.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Особую опасность представляет крепкое пиво (**strong beer**) – добавка алкоголя увеличивает его крепость до 12% и делает напиток особенно опасным. Алкоголь усиливает токсическое действие некоторых компонентов пива, содержащихся в очень малых количествах.

PORTER



Влияние алкоголя на женский организм

Злоупотребление алкогольными напитками быстро сказывается на состоянии женского организма.

Развивается **нарушение обмена веществ**, которое проявляется следующими симптомами:

- Склонностью к ожирению или истощению.
- Лицо становится одутловатым, на носу и щеках расширяются кровеносные сосуды.
- Нарушаются функции внутренних органов.
- Развивается алкогольная кардиомиопатия (поражение сердца), алкогольный гепатит, а затем и цирроз печени.
- Сопутствуют алкоголизму гастриты, эзофагиты, панкреатиты, артериальная гипертензия, поражение нервной системы.
- Страдает репродуктивная система.

У будущей матери, употребляющей алкоголь, **риск выкидыша увеличивается в 2–4 раза**.

Внутриутробное воздействие алкоголя приводит к появлению ряда проблем у плода – от врожденных пороков до неврологических расстройств и нарушений развития.

У детей, родившихся от родителей, страдающих алкоголизмом, может наблюдаться **«алкогольный синдром плода»**. У них обнаруживается повышенная психомоторная возбудимость, отставание физического и психического развития, различные пороки внутренних органов и частей тела.

Экстренная
психологическая
помощь «Телефон доверия»
в Республике Беларусь:



УЧРЕЖДЕНИЕ:

Республиканская
телефонная
«горячая линия» по
оказанию помощи
несовершеннолетним,
попавшим в кризисную
ситуацию

ТЕЛЕФОН:

8 801 100 16 11 круглосуточно

РЕЖИМ РАБОТЫ:

«Телефон доверия»

для взрослых

8 017 352 44 44

круглосуточно

«Телефон доверия»

для детей и подростков

8 017 263 03 03

круглосуточно

Минский областной

клинический центр
«Психиатрия-
наркология»

8 017 202 04 01

круглосуточная
служба экстренной
психологической
помощи «Телефон
доверия»

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР НАРКОЛОГИЧЕСКОГО
МОНИТОРИНГА И ПРЕВЕНТОЛОГИИ

ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

www.rcheph.by

**ЖЕНСКИЙ
АЛКОГОЛИЗМ**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Развитие алкоголизма происходит в несколько этапов:

- На первом этапе (стадия психической зависимости) – алкоголь становится постоянно необходимым средством, чтобы поднять себе настроение, чувствовать себя уверенно и свободно, забыть о неприятностях и невзгодах, облегчить контакты с окружающими, эмоционально разрядиться. Тяга к алкоголю становится труднопреодолимой, формируется психическая зависимость.
- На втором этапе (стадия физической зависимости) – употребление спиртных напитков носит систематический характер, независимо от жизненных ситуаций. Отмечается рост толерантности (устойчивости) организма к алкоголю, приводящий к значительному увеличению количества принимаемых спиртных напитков и потере контроля за их дозой. Утрачивается защитный рвотный эффект. Влечеие сравнимо с голодом и жаждой. Отсутствие алкоголя вызывает болезненные расстройства.
- На третьем этапе (стадия алкогольной деградации) – утрачивается контроль за дозой. Нарастает тяжелая личностная деградация с исчезновением эмоциональных привязанностей, чувства долга и ответственности.

Особенностью женского алкоголизма является то, что он формируется позже, чем у мужчин, но прогрессирует быстрее.

Если мужчина «спивается» в среднем за **16** лет, то женщина – за **10** лет. По мнению врачей-психиатров-наркологов, при женском алкоголизме в два раза быстрее происходит умственная деградация.

Алкоголизм – это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся устойчивой зависимостью от них.

Факторы развития женского алкоголизма

Наследственная предрасположенность – если до недавнего времени на нее отводилось **25–30 %**, то теперь этот фактор иногда доходит до **70–90 %**. Причем у женщин наследственная отягощенность встречается чаще, чем у мужчин.

Менструальный цикл – так называемое предменструальное напряжение нередко предрасполагает к потреблению алкоголя, производит эффект снятия напряжения, действуя успокаивающе, как лечебный фактор, а в результате происходит привыканье и пристрастие к алкоголю.

Токсический эффект алкоголя – в связи с тем, что в женском организме содержание воды на 10 % меньше, чем в мужском, то при употреблении одинаковой дозы алкоголя у мужчин концентрация алкоголя в крови (на кг массы) меньше, чем у женщин, отсюда следует, что токсический эффект алкоголя у женщин сильнее.

Социально-психологические факторы. Психологические травмы в детском возрасте – побои, отсутствие ласки, тепла, наличие в семье зависимого от алкоголя; смерть близких, всевозможные разочарования, измена мужа или близкого человека, одиночество, неуверенность в себе и т. п. – факторы, толкающие женщину заглушить эти неприятности с помощью алкоголя.

Лечение алкоголизма

Алкоголизм, как и любое другое заболевание, необходимо лечить: лечить долго, серьезно и обязательно с помощью врачей-психиатров-наркологов.

В биологическом смысле алкоголизм является неизлечимым заболеванием. Это означает, что нет никакого медицинского средства, которое вернуло бы больной женщине способность контролировать потребление алкоголя. Женщина с синдромом зависимости от алкоголя обречена на прогрессирующее ухудшение здоровья, социального статуса и гибель.

Тем не менее, женщины, которые все же обратились за помощью, могут не только избавиться от алкогольной зависимости, но и начать новую жизнь.

Цель лечения заключается в том, чтобы человек научился жить, вообще не употребляя алкоголь.

Для лечения алкогольной зависимости используются различные методы: **лекарственная терапия, психотерапия и социальная реабилитация.**

