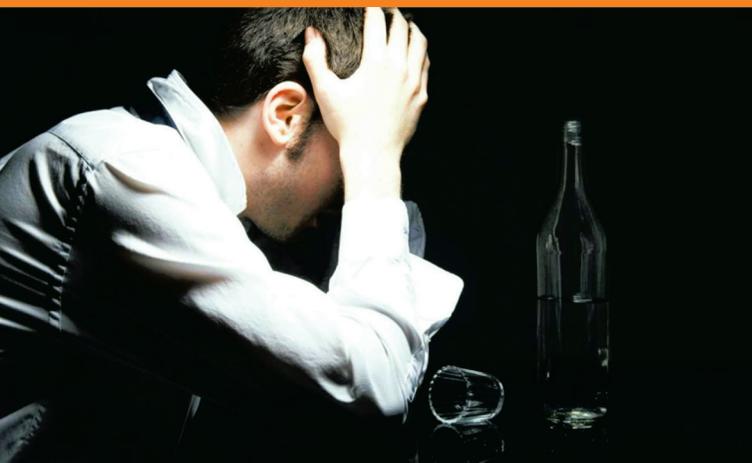


Жестокая правда состоит в том, что алкоголизм является заболеванием хроническим (неизлечимым), прогрессирующим (симптомы нарастают), рецидивирующим (склонность к срывам даже после длительного благополучия) и смертельным.



ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Из-за длительного употребления алкоголя ранее здоровым человеком или при не очень длительном увлечении алкоголем у человека, имеющего особенности состояния здоровья (генетическая предрасположенность, перенесенные травмы головного мозга, нарушения работы центральной нервной системы), алкоголь встраивается в обмен веществ организма. Когда это происходит, выпивающий «теряет меру», пьёт всё больше, периодически уже не контролирует объем выпиваемого, становится все труднее отказаться от предложенной выпивки, а утром, после «праздника», появляются похмелье, «трясучка», провалы в памяти.

Наиболее тяжелой формой хронического алкоголизма является запойное пьянство: алкоголик пьет днями, не работает, почти не ест, плохо спит. Запой заканчивается, как правило, направлением в больницу.

Человек со сформировавшейся физической зависимостью уже никогда не сможет «культурно» употреблять алкоголь.

Ещё 100 лет назад, в 1910 году. Всероссийский съезд по борьбе с пьянством и алкоголизмом вынес решение: «Пищевым продуктом может быть только такое вещество, которое является абсолютно безвредным для организма. Алкоголь же, как наркотический яд, в любых дозах наносит человеку огромный вред, отравляя и разрушая организм, он сокращает жизнь человека в среднем на 20 лет».

Не живите иллюзиями...
**ДЕЛАЕМ ВЫБОР:
ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ!**



ДЕМОГРАФИЯ

Укрепление
общественного здоровья



При содействии
РОО «За здоровое
Забайкалье!»

Отпечатано в ПАО «Республиканская типография», Республика Бурятия,
г. Улан-Удэ, ул. Борсоева, д. 13, 670000. ИНН 0323027708.
Тел.: (3022) 217-554, (3012) 37-97-22. Тираж 30000. Заказ 20-29854

Министерство здравоохранения Забайкальского края
Краевой центр общественного здоровья
и медицинской профилактики

«НА КРЮЧКЕ» У АЛКОГОЛЯ,

ИЛИ КАК СТАНОВЯТСЯ
АЛКОГОЛИКАМИ



НАЧАЛО ПУТИ - рюмка.
СЕРЕДИНА - выпивающая компания,
лёгкая выпивка, пара рюмок за обедом.
КОНЕЦ - в тюрьме за убийство в пьяном виде,
за растрату, в психиатрической больнице,
в могиле от случайной лёгкой болезни

Джек Лондон

АЛКОГОЛИЗМ - заболевание, характеризующееся патологическим влечением к спиртным напиткам, развитием психической и физической зависимости от алкоголя

В быту злоупотребление алкоголем часто приписывают проблеме силы воли, слабости характера, распущенности. «Как ему не стыдно?» – говорят. «Почему не бросит, наконец, пить? Наверное, несильно хочет. Захотел бы, бросил пить!». Забываем, что при развитии алкоголизма непреодолимая тяга к алкоголю не контролируется самим человеком – он уже находится под властью наркотической зависимости от алкоголя.



ПЕРВЫЕ ШАГИ К АЛКОГОЛИЗМУ

Почему молодые люди начинают пить? Подростки пробуют потихоньку выпивать по разным поводам: то «за компанию», то – для того, чтобы показаться взрослым и самостоятельным, иногда – в знак протеста...

После знакомства с алкоголем у молодого человека формируется своё отношение к спиртным напиткам в зависимости от выраженности ощущения эйфории при приёме первых рюмок. Это отношение будет определять, станет ли он активно стремиться к новым выпивкам. К сожалению, даже если первые рюмки спиртного вызвали неприятные ощущения, скорее всего, найдутся «друзья-доброжелатели», которые уговорят ещё и ещё раз попробовать, чтобы «войти во вкус».

КАК ПОПАДАЮТСЯ НА «АЛКОГОЛЬНЫЙ КРЮЧОК»

Как развивалась зависимость от алкоголя у конкретного человека – точный и однозначный ответ дать сложно. Как правило, срабатывает несколько механизмов и факторов.

Постараемся разобраться, что такое алкоголь, почему он так привлекает, что же он делает с мозгом, если становится вдруг таким желаемым и необходимым.

Алкоголь – этиловый спирт, относится к наркотическим химическим веществам, изменяющим сознание, влияющим на работу мозга путем изменения его биохимии. Регулярные выпивки навсегда меняют структуру тканей головного мозга. Недаром говорят о пьянице – «без мозгов». Это первый механизм, первый «алкогольный крючок», привязывающий человека к бутылке.

После приема алкоголя, в организме повышается уровень гормона дофамина (его называют «гормоном удовольствия»), который вырабатывается главным образом в мозге. При регулярных выпивках мозг постепенно адаптируется к искусственно повышаемому уровню дофамина, а сам производит все меньше этого гормона. Далее уменьшается количество рецепторов, воспринимающих дофамин. И вот ловушка захлопывается. Чтобы чувствовать себя более-менее комфортно, алкоголик вынужден вновь и вновь выпивать, со временем увеличивая дозу. Это второй «алкогольный крючок».

После употребления спиртного (водки, вина, пива) организм человека начинает выделять специальный фермент – алкогольдегидрогеназу, которая превращает этиловый спирт в ацетальдегид. Ферменты печени превращают высокотоксичный ацетальдегид в уксусную кислоту. Затем в тканях организма происходит расщепление уксусной кислоты на углекислый газ и воду, а углекислый газ и вода удаляются из организма с выдыхаемым воздухом, потом, мочой. Исследователи отмечают, что у части людей доля ацетальдегида не переходит в уксусную кислоту, а уходит в мозг и там превра-

щается в особое вещество со сложным названием – тетрагидроизохинолин, обладающее морфиноподобными свойствами. Полагают, что именно оно и вызывает сильную зависимость от алкоголя. Вещество сохраняется в коре головного мозга в течение всей жизни, имеет свойство накапливаться. Это третий «алкогольный крючок».



ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

После употребления алкоголя поначалу психологически становится легче, что само по себе было бы неплохо, если бы обратная сторона медали - бесплатный сыр часто бывает в мышеловке. Так и с алкоголем. После его регулярного употребления у человека постепенно утрачиваются свои собственные способности управлять настроением, самочувствием, и наступает момент, когда без алкоголя чувство стресса не уходит, и все «как-то не так».



При развитии психической зависимости от алкоголя в голову часто лезут навязчивые мысли выпить, чтобы взбодриться, чтобы стало веселее, человек неосознанно ищет поводы для выпивки. Наркотическая способность алкоголя делает свое дело – происходит духовное банкротство.

ЧТО МОЖЕТ ТОЛКНУТЬ ТЕБЯ В ОБЪЯТИЯ АЛКОГОЛЯ?

Причин, по которым подростки начинают пробовать различные спиртные напитки множество:

- подверженность чужому влиянию;
- неразвитое чувство ответственности и долга;
- подражание взрослым или другим подросткам в кругу своего общения;
- безделье;
- демонстрация своей взрослости;
- стремление быть похожими на своих кумиров и подражать их поведению.

ПОЧЕМУ МНОГИЕ ПОДРОСТКИ НЕ ПЬЮТ, ВЫБИРАЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



- Не нравится вкус алкоголя.
- Не нравится состояние алкогольного опьянения.
- Это не соответствует ценностям их семьи или группы друзей, к которым они принадлежат.
- Это не соответствует их ценностям или религиозным убеждениям.
- Это не отвечает их собственным интересам.
- Им нельзя терять спортивную форму.
- Понимают, что алкоголь уменьшает способность четко мыслить и принимать решения.
- Знают, что в состоянии алкогольного опьянения люди теряют контроль над своими эмоциями и совершают необдуманные поступки и преступления.

Пить или не пить - ты решаешь сам.
Но прежде чем сделать выбор, подумай, ради чего ты это делаешь?!

Если же ты твердо решил отказаться от употребления алкоголя, ты на верном пути!

КАК ОТКАЗАТЬСЯ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ ВЫПИТЬ?

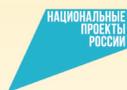


- Нет, спасибо мне необходимо иметь ясную голову.
- Нет, спасибо, я катаюсь на велосипеде, занимаюсь спортом, или делаю что-либо еще, что не позволяет мне пробовать психоактивные вещества.
- Нет, спасибо, это не для меня. Спасибо

тебе за твою «доброту», но здоровье для меня важнее. Нет, спасибо, я сейчас на диете. Посмотри на себя! Я не хочу быть таким как ты.

- Не хочу. Мне и так хорошо. Мне это не интересно!
- Я спортсмен, мне нельзя.
- Я занимаюсь спортом, у меня скоро соревнования.
- В здоровом теле здоровый дух.

ПОМНИ! Ты - кузнец своего счастья!
**Достойная жизнь, крепкое здоровье,
благополучие ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ!**



ДЕМОГРАФИЯ

Укрепление
общественного здоровья



При содействии
РОО «За здоровое Забайкалье!»

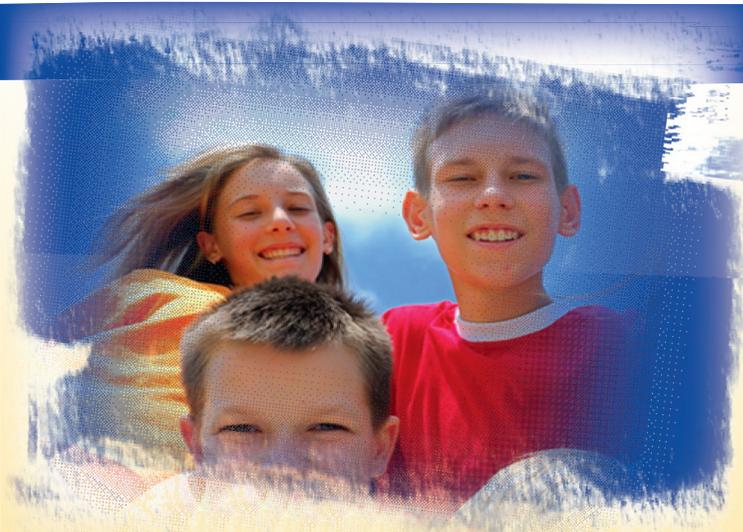


Министерство
здравоохранения
Забайкальского края

*Алкоголь -
похититель здоровья,
молодости, будущего...*

**ОНИ ВЫБРАЛИ
Здоровый Образ Жизни**





Юный друг!

Ты наверняка много читал или слышал об алкоголизме и спиртных напитках, о том, что они вредны и лучше их вообще не употреблять. У тебя, конечно же, есть свое собственное мнение по этому вопросу. Мы не будем пытаться тебя пугать или загружать скучными научными выкладками о вреде алкоголя, просто еще раз напомним о самом важном, чего не следует забывать.

Алкогольные напитки сейчас льются рекой, пьют их даже дети. Причем, спиваются и те, кто вырос в неблагополучных семьях и те, кто рос в достатке и не страдал от отсутствия внимания к своей персоне.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ АЛКОГОЛЬ?

Похититель разума – так именуют алкоголь с давних времен.

Алкоголь – это психоактивное вещество, содержащееся в таких напитках как пиво, вино, крепкие спиртные напитки, в некоторых медицинских препаратах, сиропах, отдельных парфюмерных изделиях.

Алкоголь является наркотическим ядом и действует, прежде всего, на клетки головного мозга, парализуя их.



Безопасных доз алкоголя не существует:

- 100 г водки губит 7500 активно работающих клеток головного мозга.
- Доза в 7-8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека.
- Вредное воздействие алкоголя на организм длится более двух недель. Даже после одного приема небольшой дозы спиртного алкоголь сохраняется в мозгу, сердце, почках, желудке от 2-х до 15 суток.
- У людей, употребляющих спиртное хотя бы один раз в неделю, организм не очищается от алкоголя.



ОРГАНИЗМ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЕН К ДЕЙСТВИЮ АЛКОГОЛЯ

Подростки, употребляющие даже пиво:

- имеют серовато-бледный цвет лица, вялую, с преждевременными признаками одряхления кожу (некоторые выглядят как маленькие старички);
- отстают от своих сверстников и в умственном, и в физическом развитии;
- плохо учатся;
- не успешны в спорте;
- нарушают общепринятые нормы поведения в семье и школе;

- подвержены частым нервно-психическим расстройствам;
- страдают малокровием, гастритами и другими заболеваниями внутренних органов.

Не исключено, что подросток, взявший в руки бутылку пива сегодня, рано или поздно может повторить судьбу многих молодых людей, чья жизнь начиналась именно с бутылки пива и приводила к встрече с законом (приводы в полицию, постановка на учёт, колония для несовершеннолетних) за появление в нетрезвом виде и распитие спиртных напитков в общественных местах, драки и другие противоправные действия.

Согласись, не совсем оптимистический прогноз. Ведь каждый в глубине души мечтает быть успешным, сильным, самодостаточным, занимать определенное положение в обществе, в будущем иметь крепкую и здоровую семью, высокооплачиваемую работу, хороший автомобиль, собственный дом, бизнес и много еще чего. Разве можно с низким интеллектом быть квалифицированным специалистом, достичь успехов в спорте, построить крепкую, дружную и здоровую семью?! Кстати, молодых людей, состоящих на наркологическом учёте, не берут в армию, они не могут получить водительские права, устроиться на хорошую работу...

