

Ежедневное употребление алкогольных продуктов опасно для здоровья.

По статистике пьющие люди живут в среднем на 10-15 лет меньше. Курящие люди на 8 лет. Что на прямую показывает вред алкоголя на организм человека.

Смертельная доза алкоголя составляет от 4 до 12 г чистого этилового спирта на 1 кг массы тела. Для мужчины весом около 80 кг это будет равно 1-3 л водки или другого крепкого спиртного напитка. Столь широкий диапазон опасной дозы вызван различной способностью у разных людей к переработке алкоголя.

Но особенно ужасны последствия увлечения выпивкой для подростка.

Алкоголь, поступая в кровь, изменяет её состав, отрицательно действуя на лейкоциты, и они перестают бороться с различными микробами. Поэтому выпивающие подростки часто болеют, тяжело переносят заболевание. Кроме того, вызывая воспалительный процесс в желудочно-кишечном тракте, алкоголь нарушает всасывание витаминов.

Это ведёт к авитаминозу организма и, как следствие, отставанию в росте, потере веса. Очень чувствительны к алкоголю печень, поджелудочная железа, почки.



Пройти бесплатное комплексное компьютеризированное обследование состояния своего здоровья можно в Центрах здоровья области

ДЛЯ ГРАЖДАН СТАРШЕ 18 ЛЕТ:

г. Белгород, Народный бульвар, 17
☎ 8 (4722) 27-26-25

г. Строитель, Яковлевская ЦРБ, ул. Ленина, 26
☎ 8 (47244) 5-47-37

г. Губкин, ул. Чайковского, 22
☎ 8 (47241) 3-91-16
☎ 8 (47241) 3-91-13

г. Старый Оскол, юго-западный промрайон, площадка
Машиностроительная, 12
☎ 8 (47254) 7-10-55

г. Бирюч, ул. Тургенева, 1
☎ 8 (47247) 3-11-42

ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ:

г. Белгород, ул. Губкина, 44, детская поликлиника №4

г. Старый Оскол детская поликлиника №3
микрорайон Олимпийский, 13а
☎ 8 (47253) 2-28-81

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ:

Областной наркологический диспансер:

☎ +7(4722) 24-75-75

Областной противотуберкулезный диспансер:

☎ +7(4722) 24-75-75

ОГБУЗ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»:

📍 308033, Белгород, ул. Губкина, д.15в,

🌐 ocmp.belzdrav.ru

📞 Здоровый Белгород
(<https://ok.ru/group/61387132698846>)

📞 Здоровый Белгород
(https://vk.com/ocmp_belzdrav)

☎ 8 (4722) 52-90-13

✉ ocmp@zdrav31.ru



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

АЛКОГОЛЬ

Как не поддаться влечению спиртного



**СНАЧАЛА ТЫ
БЕРЕШЬСЯ ЗА ВЫПИВКУ,
ПОТОМ ВЫПИВКА
БЕРЕТСЯ ЗА ТЕБЯ!**

Как не поддаться влечению к спиртному



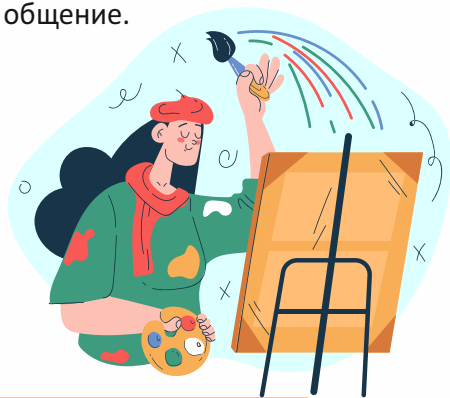
Никакие мероприятия по профилактике алкоголизма не будут действенными, если человек не возьмется за себя сам.

Не держите дома спиртное, чтобы не поддаться импульсу и не выпить.

Больше времени уделяйте семье. Начните налаживать испорченные отношения.

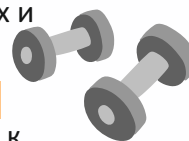


Возобновите старую работу или найдите новую, которая бы была по душе. Занятость позволит не скучать, и мысли об алкоголе, которые обычно приходят во время безделья, реже будут посещать вашу голову. К тому же работа улучшит финансовое положение и даст возможность найти новое общение.



Уделяйте время своим хобби. Чувство удовлетворения от любимого занятия поможет расширить зону удовольствия и будет способствовать повышению самооценки. Расширяйте диапазон своих удовольствий. Пусть этими удовольствиями станут лакомства, приятная музыка, интересная книга.

Занимайтесь спортом и физкультурой, это поможет держать организм в тонусе, ориентироваться в собственных возможностях и адекватно себя оценивать.



Работайте над своими внутренними конфликтами. Пагубное пристрастие к спиртному – следствие не биологических, а психологических причин.



Принимайте себя таким, какой вы есть, признавая и положительные, и отрицательные качества своего характера. Осознав свои отрицательные черты, вы сможете работать над собой, чтобы улучшить свои личностные качества.



Избавляйтесь от своей тревожности.

Повышенная тревожность – популярная черта характера людей с проблемой тяги к спиртному. Тревога – это страх перед предстоящими событиями, обычно беспричинный и не обоснованный. Человек сам не понимает, чего боится. При таком настроении вся жизнь видится человеку в негативном ракурсе, и он хочет уйти от неприятных переживаний с помощью опьянения.



Избегайте просмотра передач с большим количеством негативной информации, например, новостей о трагических происшествиях, авариях и болезнях.

Такая информация только повысит ощущение тревожности, и может спровоцировать желание выпить, чтобы избавиться от этого чувства.

Чаще гуляйте, отвлекайтесь от домашней обстановки и рутины.

Признайте, что у вас есть проблема с алкоголем. Если вы чувствуете, что внутреннее напряжение растет, обращайтесь к психологу, психотерапевту или к другим специалистам, которые обязательно вам помогут.

