

Мысли трезво!

Можно пройти анонимное анкетирование по самооценке потребления алкоголя , для этого нажмите на иконку 

Ролики антиалкогольной компании «Трезвость – норма нашей жизни»

Приказ ДЗиФ № 888 от 14.08.2017 «О развитии взаимодействия наркологической службы и службы медицинской профилактики»



Алкоголь, легально реализуемый в наших торговых сетях, обладает одной, но очень неприятной особенностью: безответственный подход к его употреблению может привести к развитию алкогольной зависимости. Алкоголизм – болезнь, за возникновение, течение и исход которой, полную ответственность несет сам человек. Сколько времени должно пройти, чтобы появилось болезненное пристрастие, сказать сложно, но специалисты выделяют факторы риска, а именно алкогольная наследственность, неустойчивая психика, черепно-мозговые травмы и хронические заболевания печени. Сначала формируется психологическая зависимость от спиртного, когда алкоголь превращается в единственный способ «снятия стресса» или «поднятия настроения». Как только для достижения прежнего опьяняющего эффекта приходится увеличивать дозу – всё, процесс

привыкания пошёл полным ходом. Постепенно зависимое поведение приобретает для человека первостепенное значение, заменяя собой все прочие его желания, интересы и мечты. Человек неосознанно вкладывает в свое разрушение все значимые ресурсы: время, здоровье, друзей, деньги...

Вот несколько простых вопросов, которые помогут вам задуматься об употреблении алкоголя:

1. Возникало ли у вас чувство раздражения, если кто-то из окружающих говорил вам о необходимости сократить употребление спиртных напитков? (да/нет)
2. Испытывали ли вы чувство вины, связанное с употреблением спиртных напитков? (да/нет)
3. Возникало ли у вас желание принять спиртное, как только вы просыпались после имевшего места употребления алкогольных напитков? (да/нет)

Два и более положительных ответов свидетельствуют о риске развития патологического пристрастия к алкоголю.

Каждый человек, независимо от возраста, пола, профессии и стиля жизни, в той или иной мере может столкнуться с проблемами, возникшими на почве употребления спиртных напитков, при этом совсем не обязательно быть алкоголиком в общепринятом смысле. В состоянии алкогольного опьянения совершаются поступки, о которых впоследствии приходится сожалеть, происходит большинство правонарушений и преступлений.

Как избежать столкновения с этой проблемой? Достаточно подходить к употреблению спиртных напитков ответственно и придерживаться принципов здорового образа жизни. За праздничным столом не делайте опьянение своей единственной целью, а акцентируйте внимание на общении и культурном времяпрепровождении. Наполните свой досуг спортом и творчеством – это лучшее лекарство против стресса и плохого настроения.

Специалисты Областной наркологической больницы