

КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА РАБОТУ?

Алкоголь рассеивает внимание, снижает точность и координацию движений, затормаживает реакцию. Эти проблемы сохраняются в течение нескольких дней после протрезвления, а при хроническом потреблении алкоголя – наблюдаются постоянно.

Алкоголь — частая причина производственного травматизма.

Соответственно, при трудоустройстве требуется заключение нарколога. Работать по специальностям, требующим управления транспортными средствами или владения оружием, при злоупотреблении алкоголем запрещено.

ЛИБО ПИТЬ, ЛИБО РАБОТАТЬ.

КАК ОБЪЕКТИВНО ОПРЕДЕЛИТЬ РИСК АЛКОГОЛИЗМА?

Если количество потребляемого алкоголя превышает норму, безопасную для здоровья, в крови повышается уровень специфического белка (карбогидрат-дефицитного трансферрина (CDT).

Исследование CDT применяется в тех случаях, когда необходимо опередить противопоказания для допуска к некоторым видам в деятельности, например, к управлению автомобилем после лишения водительских прав.

Но если Вы заметили сами у себя признаки формирования алкоголизма, или о них стали говорить окружающие, уровень СДТ можно определить анонимно в наркологическом диспансере!



НЕТ!

**ПРЕДУПРЕЖДЕН –
значит, ВООРУЖЕН!**

**ТЫ ЖЕ НЕ ХОЧЕШЬ
ЗАБОЛЕТЬ
АЛКОГОЛИЗМОМ?**



**В случае беды -
обращайтесь!**

ГУЗ «Липецкий областной
наркологический диспансер»

Диспансерное отделение
г.Липецк, ул. Ленинградская, д.18
8(4742) 73-03-13

Отделение амбулаторной реабилитации
г.Липецк, ул. Космонавтов, д.2
8(4742) 34-85-86

Отделение стационарной реабилитации
8(4742) 43-00-98 (круглосуточно), 43-22-13
г.Липецк, ул. Крупской, д.2

Амбулаторное детско-подростковое отделение
г.Липецк, ул. Ленинградская, д.18
8(4742) 73-05-50

Обследоваться на ВИЧ можно здесь:
ГУЗ «Липецкий областной центр по
профилактике и борьбе со СПИД и
инфекционными заболеваниями»
г.Липецк, ул. Гагарина, 135
тел. 34-20-70, 34-54-42
АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

**ЛИПЕЦКИЙ
ОБЛАСТНОЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР**

КОВАРНЫЙ АЛКОГОЛЬ

(буклет для взрослых)



ЧЕМ ОН КОВАРЕН?

ПЕРВОЕ – это яд, маскирующийся
под пищевой продукт;

ВТОРОЕ – болезнь **АЛКОГОЛИЗМ**
начинается незаметно для пьющего.

ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ НАЧАЛО АЛКОГОЛИЗМА:

Исчезновение рвотного рефлекса. У здорового человека при передозировке спиртного возникает рвота, организм избавляется от излишков алкоголя. У человека, организм которого уже начинает привыкать к алкоголю, этот защитный рефлекс не срабатывает, рвота при потреблении больших доз алкоголя не наступает.

Алкогольные палимпсесты (амнезии)- забывание отдельных деталей, эпизодов, подробностей периода опьянения - второй характерный признак начала формирования алкоголизма. Нарушения памяти возникают вследствие токсического поражения мозга алкоголем.

Толерантность к алкоголю - переносимость алкоголя у лиц формирующимся алкоголизмом возрастает. Для возникновения опьянения требуется доза, существенно превышающая дозу, достаточную для опьянения несколько лет (месяцев) назад.

Имеются и психологические признаки надвигающейся зависимости:

- Воспоминания о выпивке сопровождаются чувством удовольствия;
- Начинается поиск поводов выпить, и борьба мотивов "пить - не пить".
- В общении с окружающими такие люди непроизвольно заводят разговор о выпивке, о спиртных напитках, представляя себя в качестве "знатоков".
- В предвкушении опьянения имеет место заметный подъем настроения и оживление.

КАК ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ РОДИТЕЛЯМИ ВЛИЯЕТ НА ДЕТЕЙ?

Вред для здоровья ребенка.

Сперматозоиды пьющего отца дефектны, а при пьянстве матери алкоголь проникает через плаценту в кровотоки плода.

Вследствие этого у детей пьющих родителей часто возникают **негативные изменения в организме:** снижение массы тела и задержка роста, нарушение психического и физического развития, уродства, микроцефалия и т. д. Следует отметить, что для возникновения проблем со здоровьем ребенка может быть достаточно однократного опьянения родителей при зачатии.



Вред для психического развития.

Дети, выросшие в семье с пьющими родителями:

- негативно относятся к себе;
- боятся поражений, заранее отказываются от победы;
- влюбляются в проблемных лиц, так как хорошо воспроизводят знакомые по детству семейные взаимоотношения;
- ощущают себя не такими, как все, сторонятся общества;
- не выносят критики, хотя сами часто осуждают;
- зачастую становятся алкоголиками или наркоманами.

КАК НЕ «ПРЕВЫСИТЬ НОРМУ»?

Алкоголизм подкрадывается незаметно, и чем чаще ты выпиваешь, тем больше риск.

Поэтому культура здоровья базируется на соблюдении простых правил:

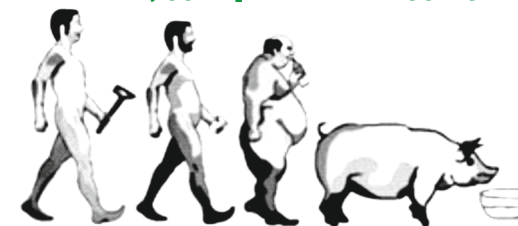
- Никогда не употребляйте алкоголь для утоления жажды.
- Никогда не употребляйте алкогольные напитки для снятия физических и психических нагрузок или других проблем.
- Не пейте алкоголь «просто так» или «от скуки». Осмысленно оценивайте употребление каждой рюмки, каждого глотка алкоголя.
- Не употребляйте алкоголь регулярно, так как с каждым разом происходит привыкание к нему.
- Не пейте алкогольные напитки на голодный желудок, разбавляйте их минеральной водой или льдом.
- Пейте всегда меньше, чем можете выпить, и медленно, «разложите» это количество на несколько часов.
- Не заставляйте гостей пить. Предложите соки или другие безалкогольные напитки. Не допускайте навязывания всеобщего питья «за компанию».
- Умейте сказать «нет», когда не хотите пить.

К сожалению, амнезии часто воспринимаются как повод для шуток, а рост толерантности – как показатель доблести и здоровья. Однако эти признаки говорят о формировании заболевания – алкоголизма!

**НА РАННИХ ЭТАПАХ
ФОРМИРОВАНИЕ АЛКОГОЛИЗМА
МОЖНО ОСТАНОВИТЬ!**



Не пей, добрый молодец!



Свинёночком станешь!