

# АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: НУЖНО БОРОТЬСЯ!

*Алкогольная зависимость – одна из самых распространённых проблем современного мира. Она становится причиной разрушения семей и деградации личности со всеми вытекающими последствиями. Среди страдающих от данной зависимости всё чаще встречаются подростки, молодые женщины и мужчины, которые попадают в эту кабалу из-за легкомысленного отношения к своему здоровью.*



## В ЧЁМ ПРИЧИНА?

**Существует множество причин, при которых человек может пристраститься к алкоголю:**

- стресс в результате эмоционального конфликта;
- тяжёлая утрата (например, смерть близкого человека);
- сложности на работе;
- трудности приспособления к внешним условиям среды;
- одиночество;
- алкоголизму способствует депрессивный характер личности с низкой самооценкой, недовольство своими действиями и поступками;
- имеет значение наследственный фактор;
- различные факторы окружающей среды и культуры.

## ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

**Первые признаки алкоголизма можно заподозрить, если человек:**

- употребляет спиртное с целью забыть о проблемах;
- выпивает по утрам или в одиночку;
- в состоянии опьянения может нанести вред себе и окружающим;
- нуждается во всё большем и большем количестве спиртного;
- теряет контроль над собой.

## ПЕЧАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ:

1. Злоупотребление спиртным влияет на способность человека принимать повседневные решения, делает его безответственным.
2. Алкоголики могут не ходить на работу или не посещать занятий, у них возникают сложности в общении.
3. На конечных стадиях алкоголизма они оказываются неспособными позаботиться даже о себе.
4. У алкоголиков изменяются ценности, интересы, круг общения. Самое страшное, что эти изменения присутствуют не только в состоянии опьянения, но и в светлые трезвые промежутки.

## ОСЛОЖНЕНИЯ:

- тревожные состояния и депрессии, порой приводящие к попыткам самоубийства, психоз;
- потеря аппетита, панкреатит, гастрит, токсический гепатит, цирроз печени;
- периферическая нейропатия, поражение ЦНС;
- кардиомиопатия;
- поражения плода при злоупотреблении алкоголем во время беременности (это состояние называется алкогольным фетальным синдромом и включает множественные врождённые дефекты и последующие нарушения умственного развития).

## ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА:

1. Научитесь реально оценивать жизненные ситуации и находить решения предположительных или возникших проблем. Преодолеете одно препятствие, и следующее уже покажется проще.
2. Не следует хранить в доме алкогольные напитки, чтобы однажды они напрямую или с помощью друзей не соблазнили попробовать хотя бы «чуть-чуть».
3. Уделяйте внимание спорту и физкультуре. Они помогут поддерживать ритм жизни, находить внутренние резервы и объективно оценивать и себя, и окружающую среду. Учёными установлено, что позитивный настрой и здоровый образ жизни более эффективно влияют на человека, чем запугивание последствиями употребления алкоголя.
4. Знания о вредном воздействии алкоголя, первых признаках алкоголизма помогут избежать беды самому и оказать поддержку близким людям, оказавшимся в плену зависимости.
5. Уделяйте больше внимания хобби. Удовлетворение результатами выполненной работы улучшит эмоциональное состояние, ляжет в основу поднятия уровня самооценки.
6. Будьте общительны. Каждый человек должен иметь возможность поделиться своим несчастьем, или наоборот, счастьем с другими и получить значимую поддержку. Важно научить людей помогать другим и знать, что в случае необходимости к ним тоже придут на помощь. Люди, у которых есть поддержка (семья, друзья, коллеги) легче справляются со стрессами без употребления алкоголя.

# НЕ ЗЛУОПТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ!