

»» КАК РАСПОЗНАТЬ НАЧАЛО АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

ВЛЕЧЕНИЕ К СПИРТНОМУ — САМЫЙ РАННИЙ И САМЫЙ СТОЙКИЙ ПРИЗНАК АЛКОГОЛИЗМА.



Выпивающие часто **ОТРИЦАЮТ** данный признак, утверждая, что пьют только по праздникам, с друзьями, снять стресс, расслабиться и т.д.

О ВЛЕЧЕНИИ К СПИРТНОМУ МОГУТ ГОВОРИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ:

- отсутствие критики к своему состоянию
- положительное отношение ко всему, что связано с употреблением алкоголя

СО СТОРОНЫ ОРГАНИЗМА МОГУТ НАБЛЮДАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:

- частые перепады настроения
- нарушения памяти
- неуверенная походка
- неприятный запах изо рта
- отечность
- проблемы в работе ЖКТ
- болевые ощущения в костях и мышцах



СТАДИИ РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛИЗМА:

ПЕРВАЯ — характерна слабая психологическая зависимость, она сходит на «нет», если к спиртному нет доступа.

ВТОРАЯ — присутствует навязчивое желание выпить, потребление алкоголя становится систематическим.

ТРЕТЬЯ — развивается абстинентный синдром. Для избавления от симптомов абстиненции принимается новая доза алкоголя.

КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОМОЧЬ СЕБЕ СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ:

- избегайте компаний, где принято много выпивать
- не стесняйтесь отказываться, когда предлагают выпить
- научитесь расслабляться без алкоголя: найдите новое хобби, займитесь творчеством, спортом
- если беспокоят тревога и бессонница – обратитесь за помощью к психологу
- обратитесь за помощью к врачу-наркологу

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ:

- » к врачу психиатру-наркологу в вашем медицинском учреждении ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА
- » в Областную наркологическую больницу (ГАУЗ СО «ОНБ»): г. Екатеринбург, ул. Халтурина, 44а, тел. (343) 310-21-20
- » в филиал «Урал без наркотиков»: г. Екатеринбург, пр. Ленина, 7, тел. (343) 358-11-91
- » на ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ по вопросам лечения наркомании Областной наркологической больницы, КРУГЛОСУТОЧНО, БЕСПЛАТНО: 8-800-3333-118
- » для детей до 18 лет: филиал «Детство» Свердловской областной клинической психиатрической больницы: г. Екатеринбург, ул. Индустрии, 100а, тел. (343) 286-32-86



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

| profilaktica.ru



информационный сетевой ресурс
ЗДОРОВЬЕ УРАЛЬЦЕВ



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



ОНБ
ОБЛАСТНАЯ НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА
onbso.ru