

Чаще стремятся вести трезвый образ жизни *юноши — 31,4%, девушки — 25,2%*, подростки 14-17 лет (*юноши — 36,8%, девушки — 39,2%*).

После отмены употребления алкоголя начинается **постепенное улучшение общего самочувствия:**

- проходит тошнота;
- пропадает головная боль;
- исчезает тремор конечностей;
- нормализуется сон;
- уходит тревожность.
- улучшается процесс пищеварения;
- пропадают отеки под глазами;
- выравнивается цвет кожи;
- обменные процессы нормализуются, что положительно сказывается на всех внутренних органах и головном мозге.

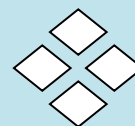
В этот период очень важно поддержать собственное самочувствие, а именно:

- нервную систему;
- кровеносную систему;
- пищеварительную систему;
- выделительную систему.

**Задумайся о своём здоровье, если ты хочешь быть сильным и красивым, то постарайся воздержаться от употребления алкогольных напитков!**



Экстренная психологическая помощь «Телефон доверия» в Республике Беларусь:



| Учреждение:   | Телефон:                           | Режим работы:   |
|---|------------------------------------|---|
| Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию | 8 801 100 16 11                    | круглосуточно   |
| «Телефон доверия» для взрослых  | 8 017 352 44 44<br>8 017 304 43 70 | круглосуточно   |
| «Телефон доверия» для детей и подростков  | 8 017 263 03 03                    | круглосуточно   |
| Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»   | 8 017 202 04 01                    | круглосуточная служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» |

Разработчик материалов:  
Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр психического здоровья»



Республиканский научно-практический центр психического здоровья

## Алкоголизм в подростковой среде



Минск, 2019

Подростки начинают приобщение к употреблению алкоголя в 11-17 лет *с пива, сухого вина и шампанского*, а уже в 15-17 лет постепенно переходят к употреблению крепких алкогольных напитков (крепленого вина, водки и самогона).

По мнению Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) безопасного уровня употребления алкоголя для здоровья человека не существует. Опасность для жизни может представлять доза в 70 - 100 г водки.

По данным исследований Республиканского центра наркологического мониторинга и превентологии юноши в несколько большей степени склонны впервые пробовать водку и пиво, а девушки предпочитают впервые пробовать шампанское, сухое вино, джин-тоник.

**Алкогольные напитки** – напитки, содержащие не менее 1,5% этанола (водка, коньяк, вино, шампанское, ликер, виски, джин-тоник, самогон и др.). В зависимости от содержания этилового спирта все алкогольные напитки подразделяются на группы:

- **высокоградусные (до 96%)** - этиловый спирт;
- **крепкие (31—65%)** - водка, ром, виски, коньяк;
- **среднеалкогольные (9—30%)** - ликёро-водочные изделия;
- **слабоалкогольные (1,5—8%)** - пиво.



**Алкоголизм** — это хроническое заболевание, приводящее к психической и физической зависимости, которая поддается лечению с большим трудом.

**Алкоголь** вызывает привыкание, а впоследствии и неспособность контролировать количество выпитого. Человеку со временем требуется ежедневное употребление алкоголя, что может приводить к дальнейшему прогрессированию болезни.

**Прежде чем попробовать алкогольные напитки, задумайся о их негативном влиянии!**

|  |
|--|
| <b>Действует на весь организм</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• этанол оказывает пагубное влияние на органы и ткани, замедляется процесс роста скелета и мышц, возникает бесплодие;</li> <li>• интенсивное влияние алкоголя на гормональный фон становится причиной различных изменений в поведении и психике.</li> </ul>   |
| <b>Действует на психику</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• длительное действие этанола вызывает:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- замедление интеллектуального развития,</li> <li>- ухудшение обучаемости,</li> <li>- снижение качества памяти;</li> </ul> </li> <li>• при систематическом употреблении спиртного формируется зависимость и отмечается:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение агрессивности,</li> <li>- снижение концентрации внимания,</li> <li>- резкие перепады настроения (от восторженности до апатии),</li> </ul> </li> </ul> <p>а также снижение эмоциональной устойчивости.</p> |
| <b>Действует на систему пищеварения</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• при регулярном употреблении алкоголя существует риск развития цирроза;</li> <li>• неизбежным последствием является нарушение усвоения углеводов и белков, а также общее снижение качества переваривания пищи;</li> <li>• страдает и сам пищеварительный тракт: происходит раздражение этанолом слизистой оболочки желудка, нарушается работа поджелудочной железы, что может стать причиной развития язвы желудка либо панкреатита.</li> </ul>  |
| <b>Действует на сердечно-сосудистую систему</b>  |
| <p>Выпитый алкоголь в кратчайшие сроки действует на сердечную мышцу. Постоянное колебание состояния сосудов первоначально приводит к возникновению систематических головных болей, скачкам давления, а затем – снижению прочности стенок сосудов и риску кровоизлияний.</p>  |

**Алкоголь наносит вред организму и приводит к появлению:**

- психологической зависимости;
- необратимых физиологических изменений в организме;
- общей деградации;
- прогрессирующей алкоголизации по мере взросления.

*Алкогольная зависимость не только ухудшает здоровье пьющих, но и разрушает их личность. Возникает опасность для окружающих. Человек в состоянии опьянения не контролирует свои поступки, способен совершать противоправные деяния.*

В случаях возникновения проблем с алкоголем, следует своевременно обращаться за консультациями и помощью к специалистам. Раннее обращение за помощью – залог успешного курса лечения. Психологическая и психотерапевтическая помощь поможет тебе разорвать «дружную связь» с легкодоступным наркотиком. Лечение включает биологические (медикаментозные), психологические и психотерапевтические, социальные методы. Своевременные курсы реабилитации меняют отношение к пагубной привычке, могут уменьшить тягу к алкоголю, повышают устойчивость к негативным социальным влияниям, вырабатывают собственную мотивацию к развитию и способствуют улучшению качества жизни

*Помни, что ты сам ответственен за своё здоровье. Старайся организовывать свой досуг. Путешествия, походы, творчество, секции, кружки и спорт — помогут тебе не только реализовать себя, но и способствуют развитию здорового стиля жизни.*

Своевременную наркологическую, психологическую и психотерапевтическую помощь вы можете получить у нас! Мы Вам поможем!



г. Минск, Долгиновский тракт, 152

8(017) 289-80-34

8(017) 385-90-27

8(017) 385-90-26