

## 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:

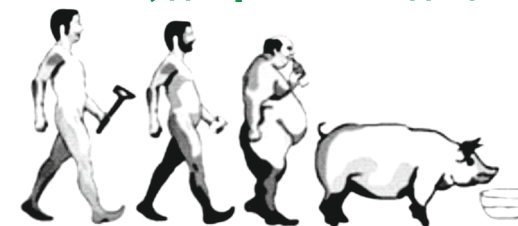
- Никогда не употребляйте алкоголь для утоления жажды.
- Никогда не употребляйте алкогольные напитки для снятия физических и психических нагрузок или других проблем.
- Не пейте алкоголь «просто так» или «от скуки». Осмысленно оценивайте употребление каждой рюмки, каждого глотка алкоголя.
- Не употребляйте 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!**