

*Употребление алкоголя – причина более чем 200 заболеваний, травм, других нарушений здоровья. Алкоголь увеличивает риск развития злокачественных новообразований, сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний пищеварительной системы, вызывает психические и поведенческие нарушения.*

*В состоянии опьянения человек может недооценивать риски, что приводит к травмам, дорожно-транспортным происшествиям, насилию, правонарушениям.*

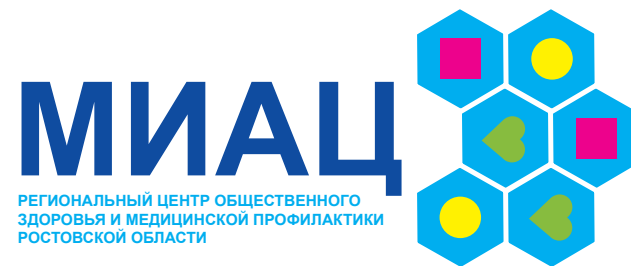
#### ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ:

- Агрессивное, иррациональное поведение. Споры, насилие, депрессия, нервозность.
- Рак гортани и ротовой полости.
- Частые простудные заболевания. Повышенный риск пневмонии.
- Повреждение печени.
- Дрожание рук. Покалывание в пальцах. Онемение. Болезненность по ходу нервов.
- Язва.
- Нарушение чувствительности, ведущее к падениям. Онемение, покалывание в пальцах ног.
- Алкогольная зависимость. Потеря памяти.
- Преждевременное старение. Характерное изменение носа.
- Слабость сердечной мышцы. Сердечная недостаточность. Анемия. Снижение свертываемости крови.
- Тяжелое воспаление желудка. Рвота. Диарея. Нарушение питания.
- Панкреатит.
- Риск рождения ребенка с пороками развития, задержкой развития или низкой массой тела при рождении.



### Как определить свой уровень риска, связанный с употреблением алкоголя?

Пройдите краткий тест на выявление рисков для здоровья, связанных с употреблением алкоголя (RUS-AUDIT-S) на портале «[Так здорово](#)» в разделе «[Зависимостям.нет](#)» или запишитесь на комплексное обследование в рамках профилактического медицинского осмотра и диспансеризации, где медицинские работники смогут подсказать вам о рисках, связанных с потреблением алкоголя, и провести профилактическое консультирование.



## ПРОФИЛАКТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ



## РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

**Первый уровень риска — относительно низкий риск.** Вероятность негативных последствий для здоровья достаточно низкая.

**Второй уровень риска — опасное потребление алкоголя.**

Человек становится более подвержен риску различных заболеваний, появляются проблемы с сердечно-сосудистой системой, печенью, кожей. Увеличивается риск травм, несчастных случаев.

**Третий уровень риска — пагубное потребление алкоголя.** Человек скорее всего уже испытывает проблемы со здоровьем (заболевания, травмы, другие состояния здоровья).

Четвертый уровень риска — риск возможной зависимости, человек скорее всего уже имеет сочетание из физиологических, поведенческих и психических проявлений.

Часто это:

- непреодолимое желание употребить алкоголь
- потеря самоконтроля
- употребление алкоголя, несмотря на вредные последствия для здоровья
- предпочтение приема алкоголя другим видам деятельности или исполнению каких-либо обязанностей
- способность выпивать все большие дозы алкоголя
- проявления синдрома отмены в случае прекращения употребления алкоголя
- тревожность, раздражительность, других негативных эмоциональных состояний при появлении препятствий к алкогольным напиткам

## КАК ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ?

Поставьте перед собой цель, которую вы хотите достичь, выберите стратегию по ее достижению. Запишите на одной стороне листа плюсы, а на другой — минусы. Постарайтесь носить этот лист с собой и в случае необходимости перечитайте его.

Сообщите близким и друзьям о своих планах по сокращению потребления алкоголя, отметьте, что это очень важно для вас, так вы сможете получить от них поддержку.

Научитесь говорить «НЕТ».

Если вы идете на торжество, где будет много незнакомых людей, будьте морально готовы к давлению с их стороны. Чтобы не поддаваться на уговоры, заранее продумайте, что будете отвечать. Отказываться нужно вежливо, но твердо. Не стоит оправдываться — вы не обязаны ничего объяснять.

Устройте отпуск от алкоголя

Замените алкоголь на безалкогольные напитки.

**Не бойтесь обратиться за помощью, звоните на бесплатную горячую линию 8 800 2000 200 или обратиться за помощью к психологу, психотерапевту, наркологу.**

