

Алкоголь: как не попасть в зависимость.



Алкоголь является психоактивным веществом,
вызывающим зависимость.

Вредное употребление алкоголя приводит к
значительному бремени болезней,
социальному и экономическому бремени в
обществах.

Употребление алкоголя является причинным
фактором более чем 200 нарушений здоровья

Почему человек употребляет алкоголь

- * **Ежедневные стрессы**, состояние постоянного психологического напряжения и неумение расслабляться без употребления алкоголя.
- * **Традиции** отмечать все праздники, памятные даты, неординарные события с обязательным наличием спиртного, когда от предложенного фужера или рюмки отказываться « неприлично » или якобы является нарушением какого-либо ритуала.
- * **Наличие свободного времени** в большом количестве и неумение человека распорядиться им. В этом случае некрепкий алкоголь может стать одним из способов организации собственного досуга , особенно когда наличие веселящих напитков может явиться поводом для сбора компании. Очень часто именно таким образом проводят свободное время молодежь и подростки.
- * **И др.**

Современный человек испытывает постоянное напряжение из-за высокого ритма жизни, перегрузки информацией и проблемах в отношениях с другими людьми



Алкоголь

(этиловый спирт) - это яд!

**ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ
НЕВАЖНО КАКОЙ АЛКОГОЛЬ**

ТЫ УПОТРЕБЛЯЕШЬ?!

Любая доза алкоголя вредна

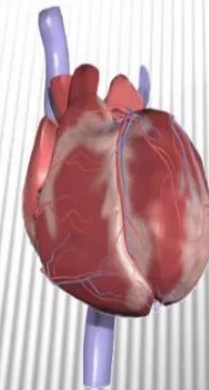
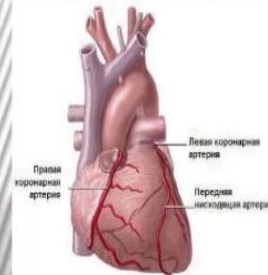
нарушение деятельности пищеварительного тракта

нарушение деятельности сердечнососудистой системы



Вредное влияние алкоголя на сердце человека

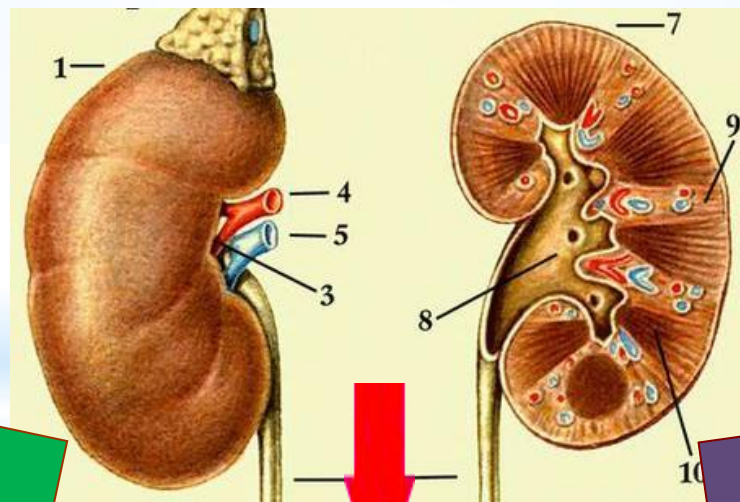
СЕРДЦЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



«БЫЧЬЕ СЕРДЦЕ»



ПИВО беспощадно вымывает из организма «стройматериалы» = белки, жиры, углеводы и микроэлементы (калий, магний) и витамин С.



Дефицит магния
меняется фон
настроения, человек
становится
раздражительным,
плаксивым, плохо спит.

С вымыванием
витамина С снижается
иммунитет, развивается
гипоксия мозга, страдает
интеллект, чаще
возникают простудные
заболевания.

При дефиците калия
происходят срывы
сердечного ритма,
возникает сухость кожи,
боли в икрах, слабость
в ногах.

- * Увеличение дозы спиртного
- * Отсутствие контроля количества выпитого
- * Похмелье после каждого приема алкоголя
- * Агрессия

*** Как формируется
зависимость**

* **Алкоголизм** (лат. *alcoholismus* от араб. الكحل [al-kuħl] ← артиклъ ال [al] + кحل [kuħl] «сурьма [kuħl] «сурьма»»)[1] [kuħl] «сурьма»»)[1][2], также прогрессирующее, неизлечимое, биопсихосоциальное заболевание.

Разрушает жизнь человека на 3 уровнях.

* **Био – тело**

* **Психо – психика**

* **Социо – социальные отношения**

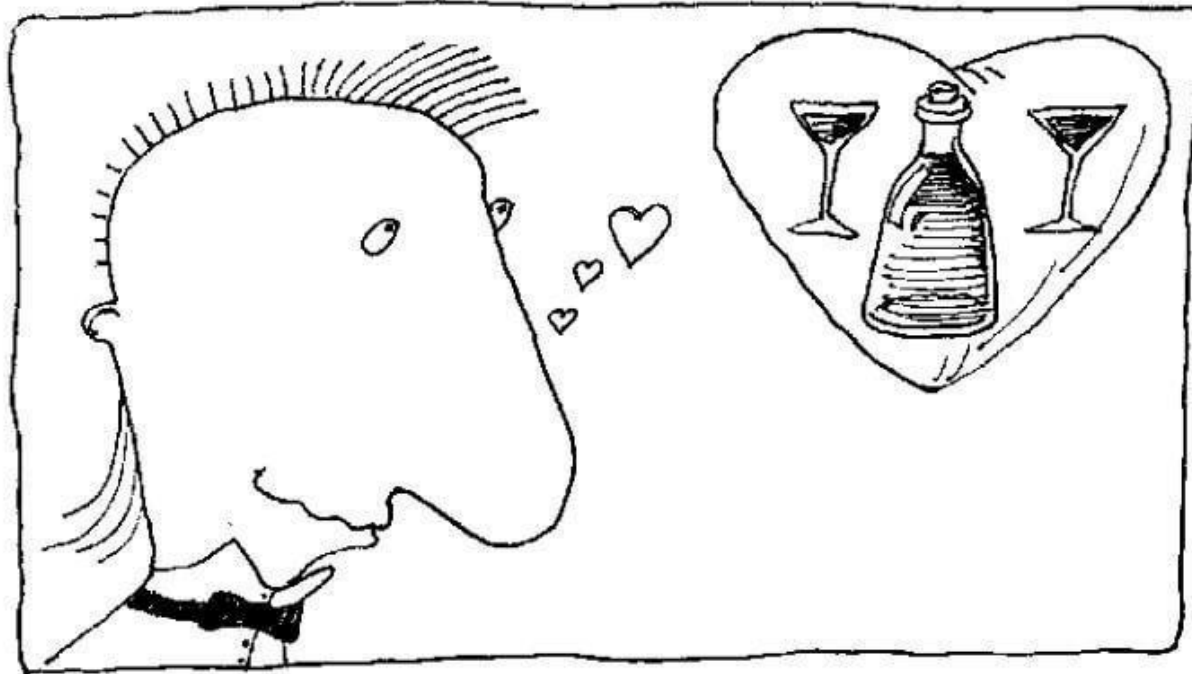
Начало «нулевая стадия»

Характеризуется ситуативным употреблением спиртных напитков. На этой стадии человек способен спокойно обходиться без выпивки и прекратить употребление алкоголя на любой срок.

Но если он начинает выпивать ежедневно в небольших дозах, очень быстро может сформироваться зависимость.

Первая стадия зависимости:

Первая стадия



**Психологическая зависимость и навязчивое
влечение**

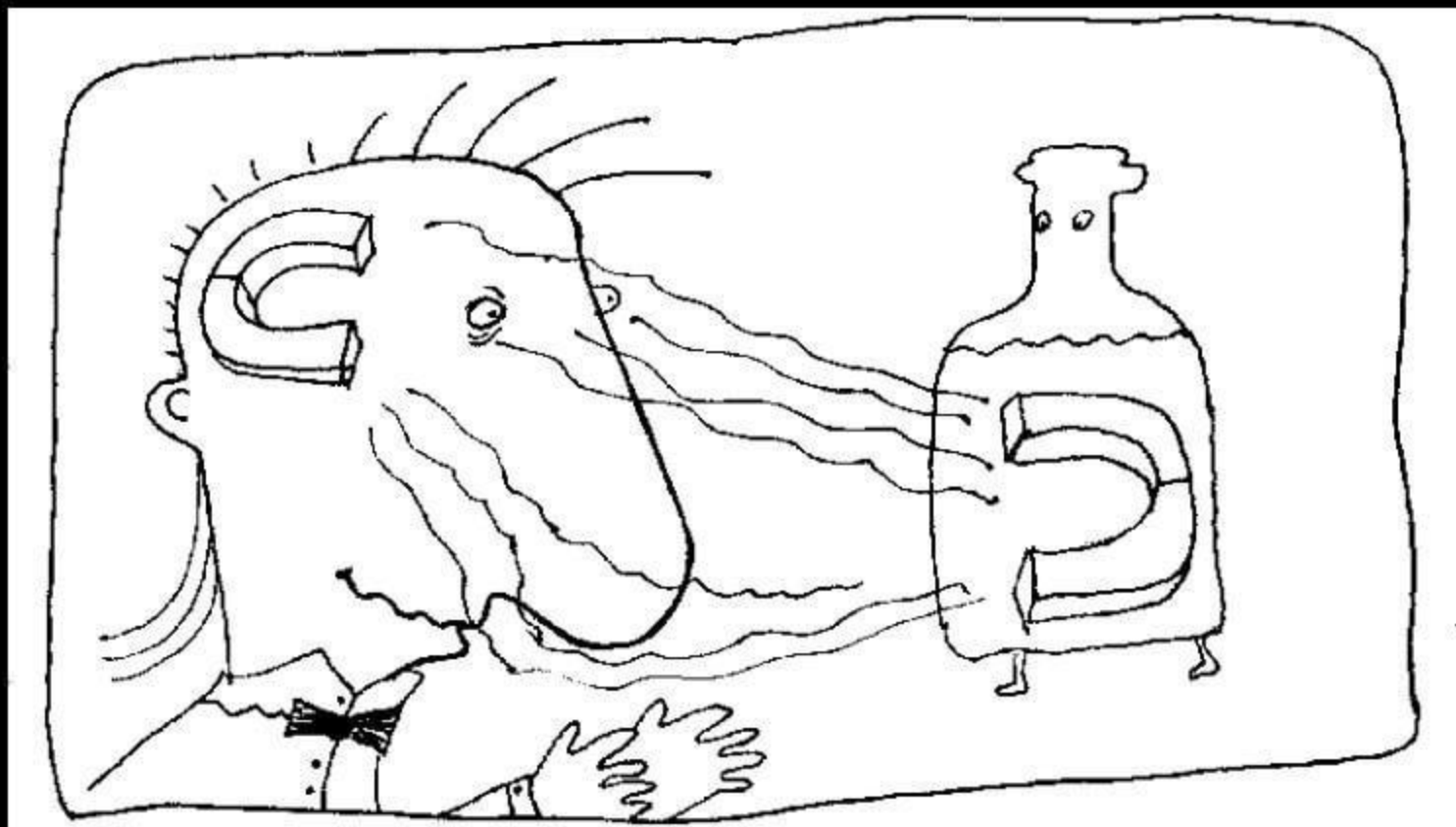
Первая стадия



Снижение количественного контроля

MyShared

Вторая стадия

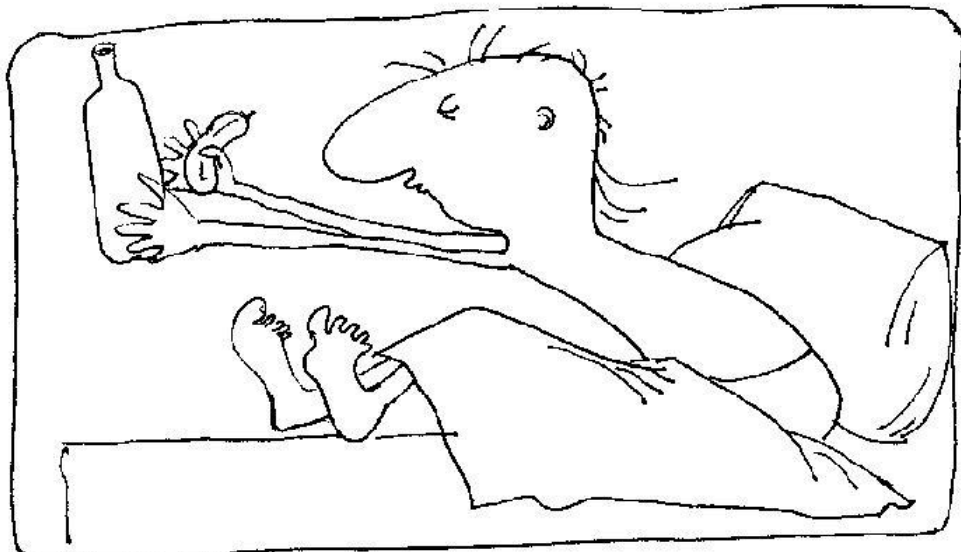


Паталогическое влечение к алкоголю

Вторая стадия зависимости

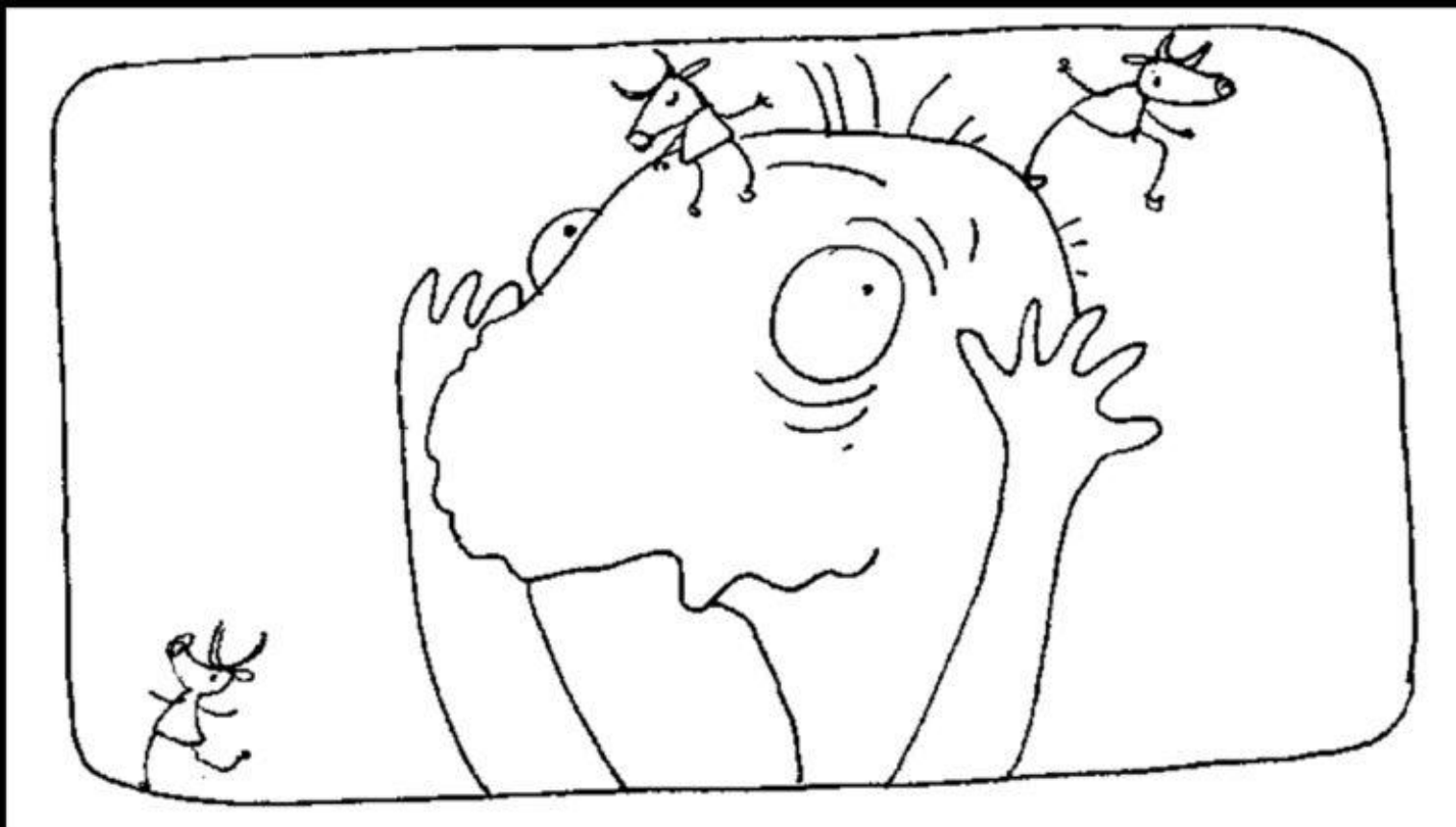
появляется абстинентный синдром

Друга стадія



Важке похмілля

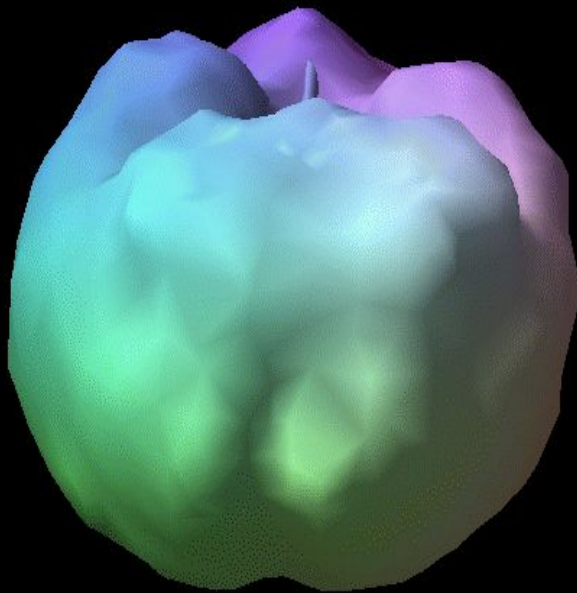
Третья стадия



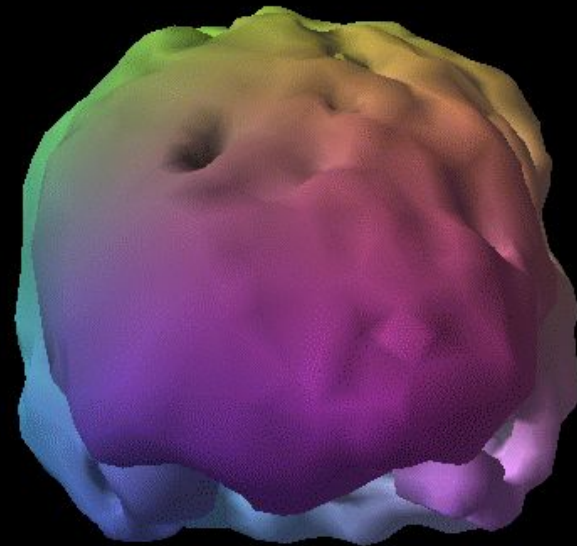
Психическая деградация  MyShared

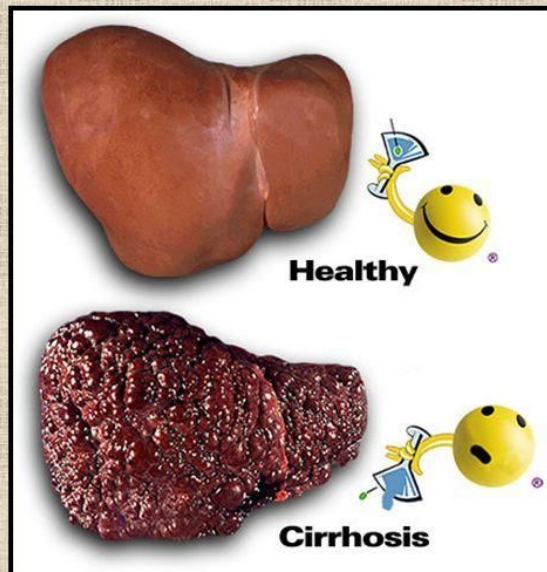
МОЗГ

здорового



зависимого





**Появляется цирроз печени и
алкогольный гепатит**

СИМПТОМЫ ЗАВИСИМОСТИ

Деятнадцать
проявлений
пристрастия
к алкоголю

1



Эпизодическое
употребление для
снятия напряжения

2



Постоянное
употребление для снятия
напряжения

3



Тайное
употребление

4



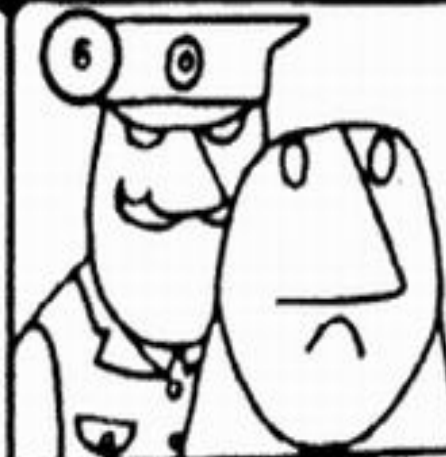
Чувство вины

5



Утрата способности
обсудить
проблему

6



Вождение
автомобиля в нетрезвом
виде

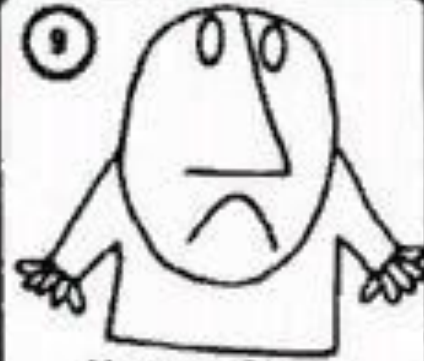
7



Утрата чувства
самоконтроля



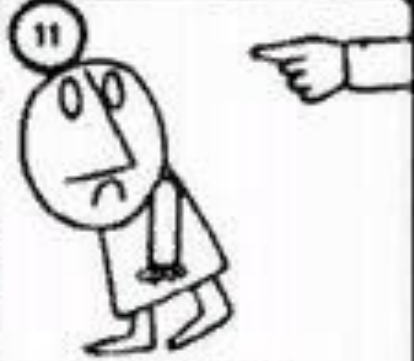
8
Демонстративное и агрессивное поведение



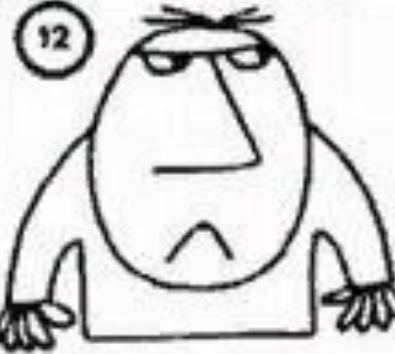
9
Неспособность выполнить обещание и решение отказаться от приема алкоголя



10
Избегание общения с друзьями, уход из семьи



11
Проблемы с работой и деньгами



12
Беспричинная озлобленность



13
Равнодушие к пище



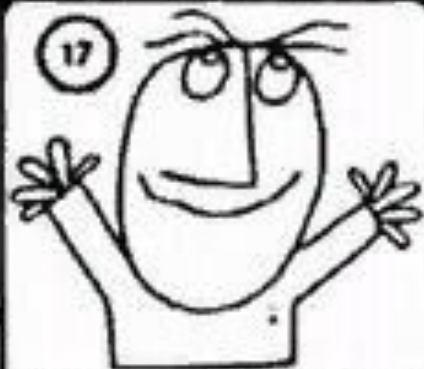
14
Моральная неустойчивость



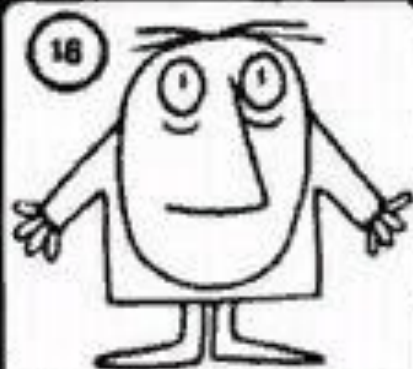
15
Нарушение мышления



16
Неспособность принимать решения и действовать



17
Беспочвенные фантазии



18
Разрушение личности



19
Злойное пьяство

Факторы риска развития зависимости:

- * Возраст первой пробы алкоголя.
- * Курение.
- * Стрессы.
- * Окружение.
- * Депрессия

Печень

Обезвреживание алкоголя происходит в нашей главной биохимической лаборатории.



1 ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ

Постоянная нагрузка и прямое токсическое воздействие приводит к развитию токсического гепатита.

2 ЦИРРОЗ

По мере замены погибших клеток печени на соединительную ткань возникает цирроз печени.

3 ПЕЧЁНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Печень перестает выполнять свои функции, в организме накапливаются необезвреженные «отходы» жизнедеятельности, развивается печёночная недостаточность, финалом которой будет...

4 ПЕЧЁНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ

Сердце

В первую очередь страдает проводящая система, отвечающая за ритмичность сокращений.



1 АРИТМИИ

Различные аритмии – постоянный спутник алкоголизма. Возможно возникновение тяжёлых нарушений ритма, таких как фибрилляция желудочков, когда сердечные мышечные волокна сокращаются не все одновременно, а каждое по отдельности.

2 ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Происходит постепенное истончение и растягивание стенок сердца, повреждённые алкоголем клетки миокарда замещаются соединительной тканью, сократительная способность сердца снижается, развивается хроническая сердечная недостаточность.

Сосуды

Достаточно распространён миф о том, что у алкоголика «сосуды чистые, как у младенца». Это не соответствует действительности.

1 АТЕРОСКЛЕРОЗ

Злоупотребление алкоголем – один из основных факторов риска развития атеросклероза.

2 ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Одно из последствий злоупотребления алкоголем – повышенное артериальное давление, особенно в момент выхода из запоя.

3 ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ

В свою очередь, гипертонические кризы приводят к развитию инсультов.



Поджелудочная железа

Острое отравление алкоголем может привести к тому, что поджелудочная железа вопреку переварит сама себя.

1 ОСТРЫЙ ПАНКРЕОНЕКРОЗ

2 ПЕРИТОНИТ

Острый панкреонекроз зачастую сопровождается развитием воспаления брюшины (перитонита) и очень плохо лечится.

3 ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Хроническое воздействие алкоголя приводит к перерождению тканей поджелудочной железы и развитию хронического панкреатита.



Однажды сформировавшись, алкоголизм остается навсегда. Однако, если зависимый от алкоголя человек полностью откажется от спиртного, возможен его возврат к полноценной нормальной жизни.

Кровь



1 ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Алкоголь раз и навсегда встраивается в обмен веществ (в этот момент возникает физическая зависимость с формированием абстинентного синдрома).

2 АНЕМИЯ

В организме возникает дефицит некоторых биологически активных веществ – витаминов и микроэлементов. В первую очередь ощущается нехватка фолиевой кислоты и железа, что приводит к развитию анемии.

Репродуктивная система

МУЖЧИНЫ

1 ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ

2 СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВЫРАБАТЫВАЕМЫХ СПЕРМАТОЗОИДОВ

До 70% от нормы.

3 ДЕФОРМАЦИЯ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК

Половые клетки деформируются и не способны выполнять свои функции.

4 ПАДЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНА

Снижается производство мужского полового гормона – тестостерона.

5 ФЕМИНИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ

Происходит процесс феминизации внешнего вида алкоголика – во внешности появляются женские черты.



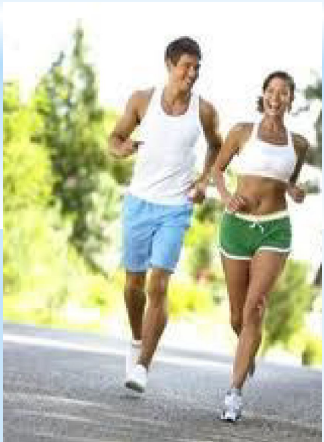
спорт

хобби

творчество

общение

природа



ALTER EGO

Строится жизненный сценарий

Позитивный
Содержит эффективную
поведенческую стратегию



Негативный
Содержит неэффективную
поведенческую стратегию



режим сна, питание, секс, спорт,
отношение к своему телу,
ощущения, самочувствие,
внешность, гигиена, здоровье

ТЕЛО

25%

25%

25%

25%

СМЫСЛЫ
планы на будущее
цели, ценности
смыслы жизни
фантазии
мечты
вера

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
работа и обучение
достижения
финансы
карьера

КОНТАКТЫ

общение
родственники
семья, друзья
близкие эмоциональные отношения



Рациональное питание

Личная гигиена.

Любовь к себе и своему телу.

Контроль и регуляция энергии своего организма.

Контроль над эмоциями.

Осознанное мышление.

Духовное развитие, расширение сознания, творчество.

Система здоровья человека.

Активный образ жизни.
Закрепление

Соблюдение режима труда и отдыха.

Разумное использование лекарств.

Экология дома.

Здоровая семья

Власть

- Демократия

Время

- Есть для каждого

Делу
время,
потехе час

- Баланс между работой и отдыхом

Качество
времени

- Каждому члену семьи уделяют качественное время

Чувства

- Признают, ценят, воспринимают и показывают, проявляют чувства

Здоровая семья

Гнев

- Долго не сердятся. Поощряют выражение гнева

Честность

- Честно и открыто делятся мыслями и чувствами со всеми членами семьи

Обсуждени
е

- Обсуждают самые деликатные темы

Сотрудниче
ство

- Семья работает как одна команда

Личностный
рост

- Достаточно пространства для индивидуального роста. Семья лелеет этот рост

Родители должны:

Определить твердую
отрицательную
позицию против
алкоголя,
наркотиков, табака.



**Быть
примером
для
подростка**

Береги себя и свою семью!

