



Мы за трезвость



Заболевания, связанные с употреблением алкоголя, занимают первое место среди всех наркологических расстройств. Около 80,0% - это лица трудоспособного возраста от 20 до 59 лет, что оказывает неблагоприятное влияние на демографическую ситуацию, экономическую и криминогенную обстановку.

- ♦ Все люди рождаются трезвыми. Трезвость для человека естественна, как целостность тела.
- ♦ Трезвость - основа здоровой жизнедеятельности человека.
- ♦ Трезвый человек легко достигает поставленных целей и уверенно переносит жизненные трудности.
- ♦ Трезвый человек нацелен на укрепление и процветание семьи. Является хорошим примером для своих детей.
- ♦ Трезвость помогает человеку ясно мыслить и реализовывать творческий потенциал.



КАК РАСПОЗНАТЬ НАЧИНАЮЩИЙСЯ АЛКОГОЛИЗМ?

КРИТЕРИЙ ПЕРВЫЙ. Симптом желательности алкоголизации - «сосредоточенность на выпивке», мысли о спиртном выходят на первый план.

КРИТЕРИЙ ВТОРОЙ. Феномен запаздывающего насыщения – чувство насыщения от большого количества алкоголя.

КРИТЕРИЙ ТРЕТИЙ. Снижение способности к градуальным реакциям - за этим не очень понятным термином скрывается способность реагировать на внешние раздражители в достаточно широком спектре. Алкоголик переходит на реакцию «всё или ничего», опьянение теряет эйфорический компонент и приобретает обратный оттенок (дисфорический).

КРИТЕРИЙ ЧЕТВЕРТЫЙ. Затруднение при отказе от выпивки. Чаще всего проявляется, если человек случайно попадает в компанию, где выпивают. Он откладывает все дела только для того, чтобы поучаствовать. Его состояние можно выразить девизом «всегда готов». Особенно ярко этот феномен проявляется при внезапной отмене намечавшегося застолья, что воспринимается алкоголь-зависимым как личная трагедия. Он пытается всячески исправить ситуацию - изменить место, время, состав, придумать повод для отсутствия дома или на работе.

КРИТЕРИЙ ПЯТЫЙ. Алкогольная потребность. Появление алкогольной потребности самой по себе, в общем-то, не рассматривается как признак заболевания. Пока ее удовлетворение возможно в рамках социально-групповых норм, она не считается патологической. Как только выходит за рамки - считается патологией.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- это работа человека над улучшением своего здоровья в целях повышения качества жизни. С помощью ЗОЖ человек увеличивает продолжительность своей жизни и полноценно выполняет свои социальные функции. ЗОЖ представляет собой рациональную организацию всякой деятельности. Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- сбалансированное питание;
- регулярные физические нагрузки;
- личная гигиена;
- отсутствие вредных привычек;
- положительное восприятие жизни;
- любовь к людям.

ЗОЖ позволяет быть в течение жизни здоровым психически, физически и нравственно



Получить консультацию и квалифицированную помощь в лечении всех видов зависимостей Вы можете в БУЗОО «Наркологический диспансер»

Омск, ул. Учебная, 189

Тел. 30-27-25

Факс 53-08-83

www.buzoond.ru

e-mail: nd_mail@minzdrav.omskportal.ru



«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»
по прекращению потребления табака
и лечению табачной зависимости