

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ «НАКРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

11 сентября

## «Всероссийский День Трезвости»



❖ День трезвости – это добрая традиция, начало которой было положено еще в прошлом веке. В 1911 году в Петербурге группой трезвенников в количестве 34 человек, в основном высокооплачиваемых работников умственного труда, имевших православно-охранительные взгляды, был создан Всероссийский трудовой Союз христиан-трезвенников. Девизом его стали слова: «В трезвости – счастье народа».

❖ В 1913 году по инициативе служителей Православной Церкви был проведен первый Российский День трезвости. В дальнейшем было принято ежегодно праздновать Всероссийский День Трезвости – 11 сентября (по новому стилю).

❖ В этот день в России закрывались все винные лавки и прекращалась продажа алкогольных напитков. В православных храмах проводились крестные ходы и читались воззвания о важности и значимости трезвого образа жизни. Каждый желающий мог дать обет трезвости, который благословлялся священником.

Традиция проведения Дня трезвости в наши дни возрождается для того, чтобы обозначить в общественном сознании трезвость как социальную норму жизни, как естественное состояние человека.



Эпоха алкоголизма стартовала в нашей стране в XVI веке. Это кажется невероятным, ведь всем известно, что этиловый спирт был изобретен много позже знаменитым отечественным химиком Д.И. Менделеевым. Но по некоторым имеющимся данным день рождения водки пришелся именно на XVI век н.э., а значит, изобрел ее кто-то другой. Версий на этот счет множество – касательно и дат, и авторов чудодейственного напитка. Среди них самой значимой является та, в которой фигурирует имя арабского врача Пареса. Данный субъект создал аналог спиртного напитка в 860 г.

Имя Менделеева фигурирует в истории происхождения водки по причине защиты ученым в 1865 году работы «Рассуждение о соединении спирта с водой».

Родоначалником, так сказать, женского алкоголизма стал император Петр Первый. Разумеется, разрешив дамам употреблять водку по праздникам.

## БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ «НАКРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

На территории Омской области наркологическая помощь организована на принципах максимальной доступности и преемственности между амбулаторным, стационарным и реабилитационным этапами.

Наркологические кабинеты для обслуживания детского и взрослого населения расположены в каждом административном округе города Омска, где работают врачи-наркологи, психологи, специалисты по социальной работе, осуществляющие лечебно-профилактические, психодиагностические, психокоррекционные мероприятия, проведение реабилитационных программ.

**Наш адрес:**

**644046, г. Омск – 46,**

**ул. Учебная, 189**

**факс: 8 (3812) 53-08-83**

**телефон: 8 (3812) 30-27-28**

**e-mail: [nd\\_mail@minzdrav.omskportal.ru](mailto:nd_mail@minzdrav.omskportal.ru)**

**сайт: [www.buzoond.ru](http://www.buzoond.ru)**

*Берегите себя и своих детей,  
будьте здоровы!*

### САМОДИАГНОСТИКА (под редакцией д.м.н. Е.А.

Брюна, Московский НПЦ наркологии) Можно ли самому оценить, остаются ли Ваши отношения с алкоголем в приемлемых рамках или нужно что-то менять? Можно. В этом может помочь следующий тест. Ответьте на вопросы и посчитайте полученные баллы:

1. Как Вам кажется, Вы пьете нормально? (под «нормально» имеется в виду, что Вы пьете меньше или столько же, сколько большинство других).  
*Ответ «НЕТ» - 2 балла.*

2. Случалось ли Вам проснуться после выпивки и обнаружить, что Вы можете вспомнить только часть вечерних событий? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

3. Случалось ли Вашей жене (мужу), родителям или другим близким родственникам высказывать беспокойство по поводу Вашего отношения к алкоголю? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

4. Можете ли Вы на вечеринке удовольствоваться только одной-двумя рюмками? *Ответ «НЕТ» - 2 балла.*

5. Случалось ли Вам испытывать чувство стыда из-за своего отношения к спиртному? *Ответ «ДА» - 1 балл.*

6. Как считают Ваши друзья или родственники – Вы пьете как большинство других людей или больше? *Ответ «БОЛЬШЕ» - 2 балла.*

7. Можете ли Вы прекратить пить, когда захотите? *Ответ «НЕТ» - 2 балла.*

8. Случалось ли Вам посещать собрания анонимных алкоголиков? *Ответ «ДА» - 5 баллов.*

9. Случалось ли Вам, подвыпив, вступать в драку? *Ответ «ДА» - 1 балл.*

10. Случалось ли так, что из-за спиртного у Вас возникали проблемы в отношениях с женой (мужем), родителями или близкими родственниками? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

11. Случалось ли Вашей жене (мужу), родителям или другим близким родственникам обращаться к кому-либо за помощью в связи с Вашим пьянством? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

12. Случалось ли Вам из-за выпивки расставаться с друзьями или подругами? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

13. Случались ли у Вас осложнения на работе из-за выпивки? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

14. Случалось ли Вам терять работу из-за пьянства? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

15. Случалось ли пренебрегать своими обязательствами перед семьей или работой в течение двух или более дней подряд из-за того, что Вы были пьяны? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

16. Можно ли сказать, что Вы довольно часто выпиваете до полудня? *Ответ «ДА» - 1 балл.*

17. Предупреждал ли Вас врач, что у Вас проблемы с печенью? Цирроз? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

18. Случалось ли Вам после основательного запоя впадать в белую горячку, то есть испытывать сильную дрожь, слышать «голоса» или видеть то, чего в реальности не существует? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

19. Случалось ли Вам обращаться за помощью по поводу собственного пьянства? *Ответ «ДА» - 5 баллов.*

20. Случалось ли Вам лежать в больнице из-за пьянства? *Ответ «ДА» - 5 баллов.*

21. Бывало ли так, что из-за спиртного у Вас возникали проблемы с психикой, и Вас помещали в психиатрическую больницу? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

22. Случалось ли Вам обращаться за помощью к психиатрам или к другим врачам, к священнику или кому-либо ещё из-за обострения эмоциональных проблем под влиянием пьянства? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

23. Случалось ли Вам быть задержанным за управление автомобилем в нетрезвом виде? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

24. Случалось ли Вам попадать под арест (даже на несколько часов) из-за ненадлежащего поведения в нетрезвом виде? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

**Результат:** 5 и более баллов, набранных по результатам теста, с достаточно большой вероятностью свидетельствуют о наличии проблем, который требуют консультации с врачом-наркологом.

Конечно, иногда эти же баллы могут набрать и обычные люди, в зависимости от течения тех или иных обстоятельств. Поэтому итоговую оценку результатов всё равно должен проводить врач-нарколог.

**Алкоголизм – болезнь,  
за возникновение, течение и исход  
которой полную ответственность  
несёт сам больной**

### 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, 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». К выпивке и опьянению. 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 её удовлетворение возможно в рамках социально-групповых норм, она не считается патологической. Как только выходит за рамки – считается патологией.

