

Профилактика алкогольной зависимости.

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

Употребления алкоголя оказывает воздействие на поведение любого человека, даже на того, у кого нет синдрома зависимости. В состоянии опьянения человек может недооценивать риски, что приводит к травмам, заражению инфекциями (например, ВИЧ, туберкулез), дорожно-транспортным происшествиям, насилию, правонарушениям.

Употребление алкоголя женщиной во время беременности может приводить к осложненным преждевременным родам и к развитию фетального алкогольного синдрома.

Последствия употребления алкоголя.

Агрессивное, иррациональное поведение. Споры, насилие, депрессия, нервозность.

Рак гортани и ротовой полости.

Частые простудные заболевания. Снижение сопротивляемости инфекциям. 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. Болезненность по ходу нервов.

Алкогольная зависимость. Потеря памяти.

Преждевременное старение. Характерное изменение носа.

Слабость сердечной мышцы. Сердечная недостаточность. Анемия. Снижение свертываемости крови. Рак груди.

Недостаточность витаминов. Кровотечения. Тяжелое воспаление желудка. Рвота. Диарея. Нарушение питания.

Панкреатит.

У мужчин: Снижение сексуальной функции.

У женщин: Риск рождения ребенка с пороками развития, задержкой развития или низкой массой тела при рождении.

Риски, связанные с употреблением алкоголя.

Первый уровень риска — относительно низкий риск, связанный с употреблением алкоголя

Относительно низкий риск, связанный с алкоголем, означает, что при употреблении алкоголя вероятность негативных последствий для здоровья достаточно низкая. Однако это не означает полную безопасность. Важно понимать, что алкоголь — это один из факторов риска, связанных с развитием онкологических заболеваний. Долгое время было известно, что употребление алкоголя связано с развитием рака печени, но в последнее время исследования показывают, что алкоголь также может увеличивать риск развития рака молочной железы у женщин, толстой кишки, прямой кишки, горла.

Механизм, связанный с развитием рака, обусловлен тем, что алкоголь содержит канцерогены — вещества, которые могут вызывать изменения в ДНК клеток и способствовать развитию опухолей. Кроме того, алкоголь может усиливать действие других канцерогенов, например, табака.

Второй уровень риска — опасное потребление алкоголя.

Опасное потребление алкоголя — это такое потребление, при котором увеличивается риск пагубных последствий для человека, употребляющего алкоголь, и его окружения. Человек становится более подвержен риску различных заболеваний, появляются проблемы с сердечно-сосудистой системой, печенью, кожей. Увеличивается риск травм, несчастных случаев. Опасное потребление алкоголя может привести и к социальным проблемам, включая нарушение семейных и личных отношений, проблемы на работе, финансовые трудности и ухудшение общественного статуса.

Третий уровень риска — вредное (пагубное) потребление алкоголя.

Вредное (пагубное) потребление алкоголя — это потребление алкоголя, которое приводит к последствиям для физического и психического здоровья. Человек скорее всего уже испытывает проблемы со здоровьем (заболевания, травмы, другие состояния здоровья) и/или социальные проблемы, и/или юридические проблемы, и/или финансовые проблемы. Кроме того, помимо самого человека, потребляющего алкоголь, страдает и его окружение, что приводит к семейным конфликтам, насилию, постоянным проблемам на работе, финансовым трудностям и в итоге к социальной изоляции.

Четвертый уровень риска — риск возможной зависимости.

Это потребление алкоголя, при котором человек скорее всего уже имеет сочетание из физиологических, поведенческих и психических проявлений. Часто это:

- ✓ чувство непреодолимого желания употребить алкоголь,
- ✓ потеря самоконтроля,
- ✓ употребление алкоголя, несмотря на вредные последствия для здоровья,
- ✓ предпочтение приема алкоголя каким-либо другим видам деятельности или исполнению каких-либо обязанностей,
- ✓ способность выпивать все большие дозы алкоголя,

- ✓ проявления синдрома отмены в случае прекращения употребления алкоголя,
- ✓ возникновение тревоги, раздражительности и других негативных эмоциональных состояний при появлении препятствий к алкогольным напиткам.

Как определить свой уровень риска, связанный с употреблением алкоголя?

Для того, чтобы определить ваш уровень риска, связанный с потреблением алкоголя, можно самостоятельно пройти краткий тест на выявление рисков для здоровья, связанных с употреблением алкоголя (RUS-AUDIT-S) или записаться 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.

Тест на выявление рисков для здоровья, связанных с употреблением алкоголя.

Тест RUS-AUDIT-S разработан при поддержке Всемирной Организации Здравоохранения. Он прост и понятен в использовании, а его заполнение занимает всего несколько минут. Размещен на <https://www.takzdorovo.ru/zavisimosti/alkogol/>

Пройти тест

Если выявлен риск для здоровья, связанный с употреблением алкоголя. Попробуйте эти простые советы, которые помогут вам сократить прием алкоголя:

- ✓ Поставьте перед собой цель.
 - ✓ Определите для себя четкую цель в отношении потребления алкоголя, которую вы хотите достичь, и выберите стратегию по ее достижению.
 - ✓ Определите плюсы и минусы, связанные с употреблением алкоголя.
 - ✓ Запишите на одной стороне листа плюсы, связанные с сокращением потребления алкоголя, а на другой стороне листа — минусы. Постарайтесь носить этот лист с собой и в случае необходимости перечитайте его.
 - ✓ Сообщите близким и друзьям.
 - ✓ Расскажите друзьям и близким 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.

✓ Возьмите отпуск от алкоголя на две недели, потом — на месяц, затем — на два и т. д. Вы заметите, как быстро будет снижаться ваша толерантность (устойчивость) к алкоголю. Организм сам будет восставать против приема алкоголя.

✓ Замените алкоголь на безалкогольные напитки.

✓ Мир безалкогольных напитков настолько интересный и разнообразный, что вы без проблем сможете найти приятные альтернативные возможности.

✓ Найдите себе новое хобби и увлечение.

✓ Это может быть туристический клуб, где есть короткие походы (например, на выходные), студия танцев, клуб любителей джаза или игротека, где собираются люди, чтобы поиграть в настольные игры.

✓ Не бойтесь обратиться за помощью.

В случае высоких рисков (возможной зависимости) можно позвонить на **бесплатную горячую линию 8 800 2000 200** и поговорить со специалистами или обратиться за помощью к психологу, психотерапевту, наркологу. Помимо медицинских учреждений на территории России действует ряд некоммерческих организаций и группы поддержки, такие как «Анонимные алкоголики», куда анонимно и бесплатно могут приходить люди для поддержки и общения с другими людьми, имеющими похожий опыт.

Сократив количество употребляемого алкоголя, у вас:

- ✓ появится хорошее самочувствие по утрам,
- ✓ снизится усталость в течение дня,
- ✓ появится энергия, вы будете успевать намного больше,
- ✓ жизнь покажется намного интересней,
- ✓ улучшатся отношения с близкими — меньше ссор, больше времени с удовольствием,
- ✓ увеличится внимание на приятные мелочи,
- ✓ улучшится работоспособность,
- ✓ появится ощущение управления своей жизнью и достижения целей,
- ✓ появится уважение окружающих, они будут полагаться на вас,
- ✓ снизится количество неприятностей, вы будете совершать меньше необдуманных поступков,
- ✓ появятся новые хобби и контакты с интересными людьми.

В случае если у вас или у вашего близкого развилась алкогольная зависимость, может понадобиться специализированная медицинская помощь и поддержка.

Горячая линия при проблемах с зависимостями:

8 800 2000 200 — поговорите со специалистами, и вам обязательно помогут.