

СБЕЙТЕ ГРАДУС ДО НУЛЯ!

АЛКОГОЛЬ – ФОРМА ОБМАНА!

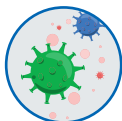
ЗАПОМНИ! БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Спирт этиловый (этанол) – вещество, которое содержится во всех алкогольных (спиртных) напитках, является основной причиной разрушительных последствий для организма человека, вне зависимости от количества употребления.

Минздрав утверждает: ты сильнее без алкоголя!



Алкоголь оказывает токсическое воздействие на все органы человека. Например, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта вследствие употребления алкоголя приводит к развитию таких заболеваний, как гастрит, язва желудка, панкреатит и другие.



Употребление алкоголя ослабляет иммунную систему, снижает возможность противостоять инфекционным заболеваниям.



Даже в небольших количествах употребление алкоголя повышает риск развития онкологических заболеваний и является одной из причин возникновения рака полости рта, гортани, пищевода, молочной железы, печени и толстого кишечника.



Алкоголь изменяет мысли, суждения, принятие решений и поведение. Люди, употребляющие алкоголь, чаще становятся одиночками, теряют контакты с близкими людьми, друзьями, теряют работу и т.д.



Употребление алкоголя приводит к увеличению риска несчастных случаев, травматизации, смерти в результате ДТП, утопления, падения.



Чрезмерное употребление алкоголя является основным фактором риска развития острого респираторного дистресс-синдрома (ОРДС), являющегося одним из самых тяжелых осложнений COVID-19.



Употребление алкоголя может стать причиной бесплодия: вызывает нарушения функций репродуктивной системы, сбой менструального цикла, гормональный дисбаланс; повышает долю половых клеток с хромосомными отклонениями, что влияет на вынашивание и рождение здорового ребенка.



МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Мифы:

Алкоголь укрепляет иммунную систему человека и повышает устойчивость к вирусам.

Алкоголь – хорошее средство при простуде.

Алкоголь полезен в качестве профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Алкоголь снимает стресс.

Правда:

Это не так. Алкоголь как раз ослабляет иммунную систему человека, а значит, не может повысить устойчивость организма к вирусам. Более того, известно, что алкоголь оказывает негативное воздействие на каждый орган нашего организма.

Употребление алкоголя не способствует уничтожению вирусов, не обеспечивает дезинфекцию полости рта и глотки и не является способом защиты от острых респираторных заболеваний.

Алкоголь ни в коем случае нельзя считать лекарством от гипертонической болезни. Даже небольшие дозы спиртных напитков усиливают частоту сердечных сокращений, тем самым повышая артериальное давление.

На самом деле алкоголь не является антидепрессантом: он угнетает работу нервной системы. Таким образом, употребление алкоголя только усиливает стресс.

ПРИГОТОВЬТЕСЬ К ПОЗИТИВНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ



Начните новую, трезвую жизнь с той даты, которую запланировали. **Уберите из поля зрения алкогольные напитки и все, что о них напоминает.**



Откажитесь от употребления алкоголя в качестве времяпрепровождения и **отдайте предпочтение физической активности.** Регулярная физическая нагрузка помогает справиться со стрессом, поднимает настроение, способствует укреплению иммунной системы и помогает забыть об алкоголе.



Важно: не употребляйте алкоголь, если вы принимаете лекарственные препараты! Это сочетание может не только нейтрализовать действие лекарств, но и привести к угнетению функции печени, развитию печеночной недостаточности и других серьезных проблем со здоровьем.



Если вы желаете разобраться в проблеме влечения к алкоголю, то вам будут полезны **консультации с психологом/ медицинским работником.** С его помощью можно скорректировать потребности, разработать план действий по отказу от алкоголя и определить желаемые цели.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ» МИНЗДРАВА РФ: 8 800 200 0 200
Квалифицированная бесплатная помощь