



«Мне 25 лет, употреблять спиртное начала с того, как поступила в универ: новые друзья, клубы, свобода... Могла пить неделю, потом не выпивать месяц. Проблемы не видела, т.к. думала что контролирую ситуацию. Дальше-больше, последние 8 месяцев пила не просыхая, с пива и вина потихоньку съехала на водку. Прозрение наступило недавно, когда после очередного загула проснулась и поняла, что ничего не помню, кроме того было очень плохо, и не только физически, от самой себя тошнило, пришлось отпроситься с работы. Было очень стыдно, казалось все догадываются, что я превращаюсь в алкоголичку. Мне стало очень страшно. С того момента решила, что больше не буду пить, т.к. из-за пьянки я могу потерять все: любимую семью, работу, да и себя, в конце-концов. Хочу бросить сама, пока получается, даже желания нет купить бутылочку пива. А если и возникает, то сразу вспоминаю своё опухшее лицо в зеркале, и желание пропадает. Я знаю, что пойду до конца. Учусь расслабляться без спиртного, учусь радоваться жизни вне пьяной эйфории и оказывается на жизнь интереснее смотреть не через дно бутылки!»



Учреждение «Гомельский областной наркологический диспансер».

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Адрес: г.Гомель, ул. Никольская, 26а

Приёмная: тел/факс (0232) 34-01-65

Регистратура: (0232) 34-01-51

Адрес электронной почты:

gond@mail.gomel.by

Сайт: narcology.by

Instagram: [@narcology.gomel](https://www.instagram.com/narcology.gomel)

Диспансерное отделение:

Адрес: г.Гомель, ул. Никольская, 26а;

тел. (0232) 34-01-66

Наркологическое отделение:

Адрес: г.Гомель, ул. Богданова, 13;

тел. (0232) 51-21-88

Детско-подростковое отделение:

Адрес: г.Гомель, ул. Богданова, 13;

тел. (0232) 53-34-34

Психологическое отделение:

Адрес: г.Гомель, ул. Богданова, 13;

тел. (0232) 51-21-94

Автор: Шелкович-Кураш Алёна, психолог
Ответственный за выпуск: Гарельский А.Н.

**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Учреждение

**«Гомельский областной
наркологический диспансер»**

**Трезвая молодость –
здоровая старость!**



Психологическое отделение
г.Гомель

Отказ от алкоголя: последствия по дням...

После отказа от спиртных напитков состояние человека изменяется с каждым днем.

- ♦ **Через 3 дня** после отказа от спиртного алкоголь полностью выводится из крови. Начинается избавление от токсических веществ.
- ♦ **В первую неделю** начинает налаживаться сон, человек спокойнее и быстрее засыпает, спит крепче.

В эти же 7 дней после того, как бросил пить, произойдет улучшение самочувствия и внешнего вида: появится румянец, кожа станет более упругой. Налаживается работа желудочно-кишечного тракта, однако некоторых из-за легкой тошноты еще беспокоит отсутствие аппетита, но этот симптом скоро проходит.

- ♦ **По истечении 2 недель** после того, как человек бросил пить алкогольные напитки, налаживается работа сердечно-сосудистой системы, уходит тахикардия (учащение пульса), нормализуется артериальное давление, головные боли и головокружения, которые мучили до этого, проходят. Человек начинает быстрее мыслить и запоминать информацию, речь становится грамотной и разнообразной, появляется интерес к новому в жизни, к работе.



- ♦ **Уже через месяц** алкоголь выводится из головного мозга, в котором он задерживается дольше всего. Все признаки депрессивного состояния, раздражительность и недовольство собой и окружающими, проходят и человек становится спокойным и счастливым, у него налаживаются отношения с внешним миром и семьей.

По истечении этого срока происходит также нормализация веса, ведь алкоголь сильно влияет на метаболизм. Соответственно, у тех, кто активно закусывал во время застолий, вес снизится. Те, кто сильно похудел за время принятия спиртных напитков, наберут массу тела и будут выглядеть более привлекательно.