

## Что можете сделать Вы?

**Вам необходимо перестать употреблять алкоголь.** Ищите поддержки и помощи у близких. Они любят вас и хотят, чтобы вы были здоровы. Существуют врачи, занимающиеся проблемами алкоголизма. Нет ничего зазорного в посещении таких врачей и медицинских центров. Кроме того, сейчас хорошо развита система телефонов доверия.

Если в вашей семье есть человек, страдающий алкоголизмом, необходимо сделать все возможное для того, чтобы он согласился обратиться за помощью к профессионалу. Ни в коем случае не помогайте алкоголику достичь желаемого.

Вместо того, чтобы жалеть его, дайте ему встретиться лицом к лицу с последствиями собственных действий.

**Алкоголик должен самостоятельно осознать, что так дальше жить нельзя. Вы лишь можете помочь ему прийти к этому решению.**

**Алкоголизм развивается постепенно.**

**Если вы пытаетесь решать свои проблемы с помощью алкоголя или просто употребляете алкоголь ежедневно, следует задуматься о своем состоянии.**

***«Реки начинаются с ручейка, а пьянство с рюмочки»...***

**Всю дополнительную информацию Вы можете получить в СПЦ**

**Адрес: г. Гродно,  
ул. Господарчая, 10, каб. 507**

**Телефоны для справок:  
48-51-28, 918-438**

Гродненский районный СПЦ

***«О чём сигнал тревоги?»***



Своевременное вмешательство взрослого в ситуацию важно потому, что дети живут целиком по принципу «здесь и теперь» и не думают о будущем...

**О будущем должны подумать Вы...**

В последние годы отмечается рост алкоголизма среди подростков. Причин этому несколько. Самыми главными являются **социальные причины** (реклама, безнадзорность и вседозволенность в семьях, алкоголизм родителей). Яркие, красочные этикетки отечественных и заморских вин, пива, крепких бросаются в глаза. Доступность и относительная дешевизна спиртных напитков является другим фактором.

Психология подростков такова, что они хотят казаться взрослее, самостоятельное. Они всегда подражают своим кумирам эстрады, кино, телесериалов, как они пытаются вести себя, говорить, употреблять спиртное, курить. Подростки вообще по своей природе склонны к подражанию всего того, что полагается модным, лучшим, престижным. Большое значение имеет и подростковый конформизм – подражание себе подобным в кругу друзей. При этом если в пьющей пиво компании находится кто-то отказывающийся от этого напитка, то он подвергается в этой среде насмешкам, презрению и, в конечном итоге, изгоняется из группы.

Большинство подростков знает о вредном влиянии алкоголя, но среди них также распространено мнение о «пользе» алкогольных напитков, которые расцениваются как показатель взрослости, что косвенно поддерживается некоторыми зарубежными произведениями литературы и киноискусства. В них молодежи навязывается ложная мысль, что в жизни взрослого человека застолья—дело обыденное и непредосудительное.

**Подростковый алкоголизм и поведение.**  
Как часто некоторые подростки с гордостью отмечают у своих товарищей повышенную устойчивость к алкоголю, считая, что это связано с физическим здоровьем. А на самом деле повышенная устойчивость к водке — **первый признак начинающегося алкоголизма**, симптом серьезного заболевания. Для алкоголика что рюмка, что стакан, что бутылка вина — все едино. Уже от рюмки спиртного он приходит в своеобразное состояние эйфории —возбуждения, которое только усиливает его стремление выпить, а затем последующие дозы мало меняют его внешний вид, хотя в организме происходят заметные сдвиги. Вначале подросток проявляет чрезвычайную активность, пытаясь «вне очереди» выпить очередную стопку, начинает буйствовать или дурачиться. Но вот последняя капля переполняет пределы устойчивости, и подросток «отключается» от внешнего мира, впадая в забытье. Потеря контроля за количеством выпитого, непомерная жадность к **спиртному и сопровождающее это неконтролируемое развязное, нередко циничное поведение — стойкие признаки алкоголизма.**

Злоупотребление спиртным влияет на **способность человека принимать повседневные решения, делает его безответственным.**

Алкоголики могут не ходить на работу или не посещать занятий, у них возникают сложности в общении.

*На конечных стадиях алкоголизма они оказываются неспособными позаботиться даже о себе.*

### **Первые признаки алкоголизма можно заподозрить, если человек:**

- ⇒ выпивает по утрам или в одиночку, в состоянии опьянения может нанести вред себе или окружающим;
- ⇒ нуждается во все большем и большем количестве спиртного;
- ⇒ теряет контроль над собой.

### **Осложнения**

У алкоголиков изменяются ценности, интересы, круг общения. Самое страшное, что эти изменения присутствуют не только в состоянии опьянения, но и в светлые трезвые промежутки.

### **К осложнениям алкоголизма можно отнести:**

- ◆ тревожные состояние и депрессии, порой приводящие к попыткам самоубийства;
- ◆ цироз печени, гастрит, кардиомиопатию;
- ◆ поражения плода при злоупотреблении алкоголем во время беременности.

Этот синдром называется алкогольный плод, он включает врожденные дефекты и пороки и нарушения умственного развития в последующем.

