



КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Алкоголь

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КГБУЗ ККЦОЗ И МП, ДОЦЕНТ, КАНДИДАТ
МЕДИЦИНСКИХ НАУК

СЕРГЕЕВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА

Алкоголь: риск без исключений

Алкоголь опасен при любом уровне потребления.

Безопасной дозы не существует — даже «умеренное» питьё увеличивает риск заболеваний.

Пить или не пить — это не вопрос вкуса, а вопрос здоровья и жизни.

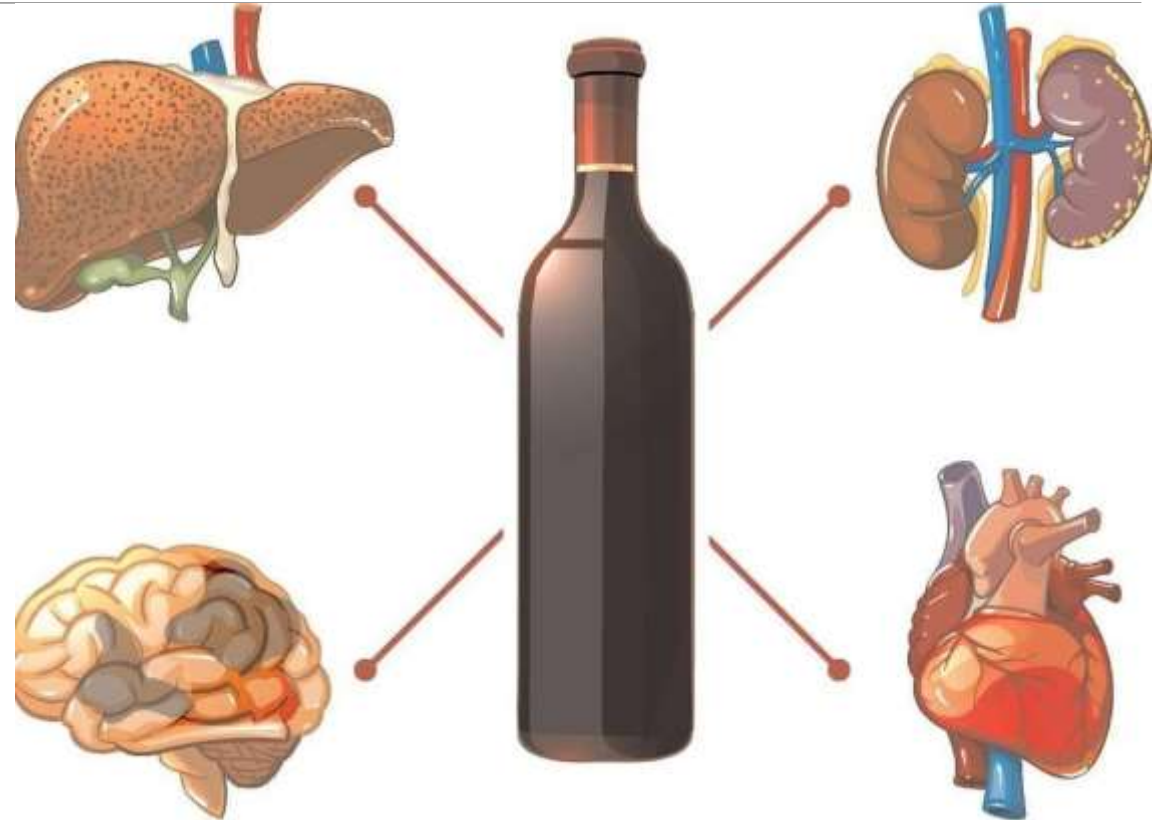


Последствия для тела

Алкоголь разрушает организм

Результаты:

- Повреждает печень, сердце, поджелудочную железу
 - Увеличивает риск инсульта, инфаркта и рака
 - Ослабляет иммунитет и пищеварение
- Даже небольшие дозы систематически подрывают здоровье.



Последствия для психики

Алкоголь не решает психологические проблемы — он их усугубляет.

Результаты:

- Депрессия и тревожность
- Агрессия, апатия, суицидальные мысли
- Нарушения сна и снижение стрессоустойчивости
- Эффект «облегчения» — краткий и обманчивый.



Нарушение памяти и мышления

Длительное употребление алкоголя повреждает мозг:

- Страдает гиппокамп — центр памяти
 - Проблемы с концентрацией и обучением
 - Растёт риск амнезии и деградации личности
- Зависимость делает человека менее способным к принятию решений.



Как снизить тягу к алкоголю

- Удалите алкоголь из дома
- Найдите работу по душе
- Расширяйте круг интересов и хобби
- Признайте проблему и обратитесь за помощью к врачу (психологу, наркологу)
- Ведите активный и осмысленный образ жизни



Замените алкоголь активностью

-
- Занимайтесь спортом и физкультурой
 - Изучайте новое, читайте, развивайтесь
 - Расширяйте круг общения
 - Слушайте музыку, гуляйте, путешествуйте
 - Получайте удовольствие из здоровых источников



Управление эмоциями и тревожностью

- Признавайте свои слабости и работайте с ними
- Снижайте тревожность через дыхание, отдых, движение
- Избегайте негативных новостей и токсичной информации
- Повышайте самооценку через достижения, а не через опьянение



Трезвость — это свобода

Трезвость — не отказ, а выбор в пользу себя.

Вы — личность, способная управлять своей жизнью.

Обратитесь к специалисту, если чувствуете, что не справляетесь.

Путь к здоровью начинается с осознания: алкоголь — это не друг, а враг.





ККЦОЗиМП



krascmp.ru



t.me/krascmp



vk.com/centerforpreventivemedicine

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

Наши контакты:



г. Красноярск, пр. Мира, 7а



8 (391) 212-38-38



adm.krascmp@yandex.ru