Если ваш друг или знакомый страдает алкоголизмом:

* Четко и ясно объясните, как вы к этому относитесь.
* Скажите, что готовы помогать ему лечиться, но не намерены выслушивать, как, когда и при каких условиях он согласился это делать.
* Соберите максимум информации о службах и формах помощи и предложите другу варианты.

- Определите свою роль - информировать, поддерживать его и принимать решения о помощи.

* С самого начала оставьте за собой право действовать по вашему усмотрению.
* Если ситуация не изменяется, у вас есть только один способ - уйти и прекратить с алкоголиком всякие отношения, в первую очередь - доверительные.
* О деловых отношениях с алкоголиком не может быть и речи - не вздумайте одалживать ему деньги, давать свои вещи, устраивать ночевки.

АЛКОГОЛИЗМ – опасная болезнь АЛКОГОЛЬ – яд для каждой живой клетки

Памятка для населения

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

**

Алкоголизм - это хроническое забо­левание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием.

**РАЗВИТИЕ ПРИСТРАСТИЯ К АЛКОГОЛЮ:**

**I. Первое знакомство с алкоголем** вызывает эйфорию. При этом человек разговорчив, шумлив, оживлен, иногда агрессивен

**II. Стадия регулярного употребления алкоголя**. Для того чтобы выпить человек находит поводы: «за компанию», «для храбрости», «неудобно отказываться»

**III. Стадия навязчивой идеи**. Человек начинает пить для устранения и притупления неприятных ощущений, теряет контроль над собой.

**IV. Стадия физической зависимости**. Обусловлена химической зависимостью. Характеризуется непомерной жадностью к спиртному, неконтролируемым развязным и циничным поведением

Причины сказать НЕТ алкоголю:

* Употребление алкоголя вызывает заболевание сердца и сосудов, нарушает процессы пищеварения, повышает опасность развития язвенной болезни, разрушает печеночные клетки, приводит к токсическому гепатиту, циррозу печени, печеночной недостаточности.
* Употребление алкоголя приводит к ослаблению памяти и внимания, ослаблению профессиональных навыков, снижению умственной и физической работоспособности
* Алкоголь меняет внешний облик: человек выглядит старше своих лет, кожа становится сухой, морщинистой и приобретает землистый цвет, возникает дрожание рук.
* Алкоголь притупляет такие регуляторы поведения людей как стыд, совесть обязательность, чувство ответственности за порученное дело, как следствие отдаляет человека, страдающего алкоголизмом от цивилизованного общества.
* Пьющий человек теряет ценность как член семьи. Злоупотребление алкоголем одного из супругов нередко является причиной расторжения браков.
* Алкоголь препятствует духовному и интеллектуальному росту личности.

Ни один алкоголик не планировал для себя добровольную медленную смерть.

**ОРГАНИЗАЦИИ И УЧРЕЖДЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВАМ ПОМОЧЬ (в том числе анонимно)**

**1**.ГБУЗ «ТОКНД» Центр медико-психологической помощи для детей и подростков 555-195; 559-590

**2**. Центр психологической помощи подросткам и молодёжи «Доброе слово» 43-23-00

**3.**ГБУЗ Областной клинический наркологический диспансер 51-52-80

**4.**ГБУЗ «Центр специализированных видов медицинской помощи им. В.П. Аваева»

(4822)-45-03-27(регистратура)

**5.** УМВД России по Тверской области - 112 или 02, телефон доверия 8 (4822) 32-95- 52 Детский телефон доверия 8-800 -200-0 1-22

**6.** Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав

* Центрального района 34-42-35,
* Московского района 34-44-08,
* Заволжского района 52-54-71,
* Пролетарского района 42-38-78

**7.** ГБУ «Тверской КЦСОН»

* Центральный район 78-21-59
* Московский район 78-21-58
* Заволжский район 78-21-56
* Пролетарский район 78-21-57

**Почему же человек прибегает к употреблению алкоголя?**

Обстоятельства, способствующие употреблению алкоголя (**факторы риска**):

* Воспитание в алкозависимой семье, частые конфликты в семье
* Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь;
* У подростков: отсутствие устойчивости к давлению сверстников, плохая успеваемость в школе, раннее начало половой жизни.
* Проблемы физического и психического здоровья

**НЕ ЗАБЛУЖДАЙСЯ! Алкоголь не помогает решить проблемы и справиться с трудностями.**

В действительности же они только порождают новые проблемы: В школе - тебе больше не добиться успеха - изменяются цели, жизненные ценности. В семье - ты теряешь контакт с близкими людьми. В твоем окружении - многие друзья перестают понимать тебя, они растут духовно и физически, а ты нет. Ты не сможешь полностью оценить всю красоту человеческой жизни и стать полноценной личностью.