

## ЕСЛИ ВЫЯВЛЕН РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, СВЯЗАННЫЙ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

ПОПРОБУЙТЕ ЭТИ ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
ВАМ СОКРАТИТЬ ПРИЕМ АЛКОГОЛЯ:

- ➔ **ПОСТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛЬ**  
Определите для себя четкую цель в отношении потребления алкоголя, которую вы хотите достичь, и выберите стратегию по ее достижению.
- ➔ **ОПРЕДЕЛИТЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ, СВЯЗАННЫЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ**  
Запишите на одной стороне листа плюсы, связанные с сокращением потребления алкоголя, а на другой стороне листа — минусы. Постарайтесь носить этот лист с собой и в случае необходимости перечитайте его.
- ➔ **СООБЩИТЕ БЛИЗКИМ И ДРУЗЬЯМ**  
Расскажите друзьям и близким о своих планах по сокращению потребления алкоголя, отметьте, что это очень важно для вас, так вы сможете получить от них поддержку.
- ➔ **НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»**  
Если вы идете на торжество, где будет много незнакомых людей, будьте морально готовы к давлению с их стороны. Чтобы не поддаваться на уговоры, заранее продумайте, что будете отвечать. Отказываться нужно вежливо, но твердо. Не стоит оправдываться - вы не обязаны ничего объяснять.
- ➔ **УСТРОЙТЕ ОТПУСК ОТ АЛКОГОЛЯ**  
Возьмите отпуск от алкоголя на две недели, потом - на месяц, затем - на два и т. д. Вы заметите, как быстро будет снижаться ваша толерантность (устойчивость) к алкоголю. Организм сам будет восстанавливать против приема алкоголя.
- ➔ **ЗАМЕНИТЕ АЛКОГОЛЬ НА БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ**  
Мир безалкогольных напитков настолько интересный и разнообразный, что вы без проблем сможете найти приятные альтернативные возможности.

➔ **НАЙДИТЕ СЕБЕ НОВОЕ ХОББИ И УВЛЕЧЕНИЕ**  
Это может быть туристический клуб, где есть короткие походы (например, на выходные), студия танцев, клуб любителей джаза или игротека, где собираются люди, чтобы поиграть в настольные игры.

## ! НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

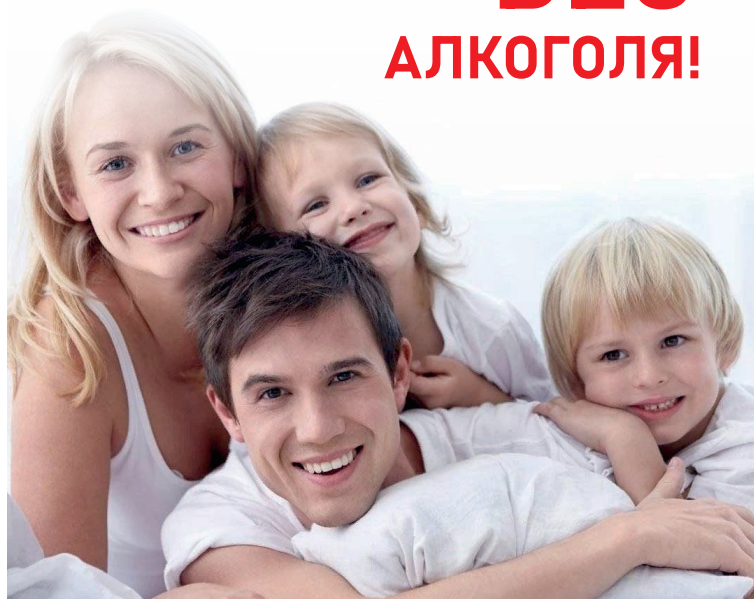
В случае высоких рисков (возможной зависимости) позвоните и поговорите со специалистами или обратитесь за помощью к психологу, психотерапевту, наркологу.

**БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ  
8 800 2000 200**

Помимо медицинских учреждений на территории России действует ряд некоммерческих организаций и группы поддержки, куда анонимно и бесплатно могут приходиться люди для поддержки и общения с другими людьми, имеющими похожий опыт.

**ДЕЛАЕМ  
ВЫБОР:**

**ЖИЗНЬ  
БЕЗ  
АЛКОГОЛЯ!**



Министерство здравоохранения Тульской области  
ГУЗ «Тульский областной центр  
медицинской профилактики  
и реабилитации им. Я.С. Стечкина»  
г. Тула, 2024 год

ЧТОБЫ  
**НЕ** ЗАЙТИ  
ЗА ОПАСНУЮ  
ЧЕРТУ...



## ЧТОБЫ НЕ ЗАЙТИ ЗА ОПАСНУЮ ЧЕРТУ...

**УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ БОЛЕЕ ЧЕМ 200 ЗАБОЛЕВАНИЙ, ТРАВМ, А ТАКЖЕ ДРУГИХ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ.** Алкоголь увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, заболеваний пищеварительной системы, вызывает психические и поведенческие нарушения.

**УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ОКАЗЫВАЕТ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПОВЕДЕНИЕ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА, ДАЖЕ НА ТОГО, У КОГО НЕТ СИНДРОМА ЗАВИСИМОСТИ.**

В состоянии опьянения человек может недооценивать риски, что приводит к травмам, заражению инфекциями (например, ВИЧ, туберкулез), дорожно-транспортным происшествиям, насилию, правонарушениям.

**УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ЖЕНЩИНОЙ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К ОСЛОЖНЕННЫМ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫМ РОДАМ И К РАЗВИТИЮ ФАТАЛЬНОГО АЛКОГОЛЬНОГО СИНДРОМА.**

## РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ



**ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ РИСКА — ОТНОСИТЕЛЬНО НИЗКИЙ РИСК, СВЯЗАННЫЙ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ.**

Относительно низкий риск, связанный с алкоголем, означает, что при употреблении алкоголя вероятность негативных последствий для здоровья достаточно низкая. Однако это не означает полную безопасность. Важно понимать, что алкоголь — это один из факторов риска, связанных с развитием онкологических заболеваний. Долгое время было известно, что употребление алкоголя связано с развитием рака печени, но в последнее время исследования показывают, что алкоголь также может увеличивать риск развития рака молочной железы у женщин, толстой кишки, прямой кишки, горла.

**Механизм, связанный с развитием рака, обусловлен тем, что алкоголь содержит канцерогены — вещества, которые могут вызывать изменения в ДНК клеток и способствовать развитию опухолей. Кроме того, алкоголь может усиливать действие других канцерогенов, например, табака.**

**ВТОРОЙ УРОВЕНЬ РИСКА — ОПАСНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ.**



Опасное потребление алкоголя — это такое потребление, при котором увеличивается риск пагубных последствий для человека, употребляющего алкоголь, и его окружения. Человек становится более подвержен риску различных заболеваний, появляются проблемы с сердечно-сосудистой системой, печенью, кожей. Увеличивается риск травм, несчастных случаев.

**Опасное потребление алкоголя может привести к социальным проблемам, включая нарушение семейных и личных отношений, проблемы на работе, финансовые трудности и ухудшение общественного статуса.**



**ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ РИСКА — ВРЕДНОЕ (ПАГУБНОЕ) ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ.**

Согласно Международной классификации болезней, пагубное потребление алкоголя — это потребление алкоголя, которое наносит ущерб здоровью, как физический, так и психический. Помимо самого человека, потребляющего алкоголь, страдает и его окружение, что приводит к семейным конфликтам, насилию, постоянным проблемам на работе, финансовым трудностям и в итоге к социальной изоляции.

**Пагубное потребление алкоголя может привести к развитию синдрома зависимости, что является серьезным заболеванием.**

**ЧЕТВЕРТЫЙ УРОВЕНЬ РИСКА — СИНДРОМ ЗАВИСИМОСТИ**



Это совокупность физиологических, поведенческих и когнитивных явлений, развивающихся при неоднократном употреблении алкоголя, включающих в себя:

- сильное желание употребить алкогольный напиток;
- отсутствие самоконтроля;
- употребление алкогольных напитков несмотря на уже развившиеся пагубные последствия;
- высокий приоритет употребления алкоголя перед другими действиями и обязательствами;
- увеличенную толерантность (устойчивость).

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ РИСКА, СВЯЗАННЫЙ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ?

Для того, чтобы определить ваш уровень риска, связанный с потреблением алкоголя, можно самостоятельно пройти краткий тест на выявление рисков для здоровья, связанных с употреблением алкоголя (RUS-AUDIT-S) или записаться на комплексное обследование в рамках профилактического медицинского осмотра и диспансеризации, где медицинские работники смогут подсказать вам о рисках, связанных с потреблением алкоголя, и провести профилактическое консультирование.



# ПОДРОСТКОВОЕ КУРЕНИЕ

реакцию подростка. Поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

## **5 ПРАВИЛО - ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР.**

Надо ли с ребенком говорить о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом соблюдать некоторые условия. Разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных. Нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения. Нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней и на этой основе строить дальнейший разговор. Таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

## **6 ПРАВИЛО - УСТАНОВЛЕНИЕ ПРИЧИН КУРЕНИЯ.**

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить, и постараться нейтрализовать причины. Если подросток начал курить из любопытства, то необходимо расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные для него и доступные ему. Если ребенок хочет казаться взрослее, то скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме того, он должен

получить больше свобод, чем раньше. В случае подражания моде, следует критически и с юмором осмеивать курящих героев в кинофильмах. Подростки, курящие «за компанию», должны быть по возможности ограждены от вредного общения. Родители могут научить ребенка самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

## **7 ПРАВИЛО - РЕАКЦИЯ НА КУРЕНИЕ.**

Вы узнали, что ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказанию: это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ!  
БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ  
И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**



## ПОДРОСТКОВОЕ КУРЕНИЕ - ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВА.

**СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ, НЕ МЕНЕЕ 60% ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ ДО 17 ЛЕТ ПРОБОВАЛИ КУРИТЬ.** Большая часть из них юноши, но девушки составляют не менее четверти от этого числа. Вся мировая общественность, ученые, врачи, социальные работники, педагоги и родители озабочены проблемой подросткового курения, а в некоторых странах настолько, что бьют тревогу на уровне социальной трагедии.

К сожалению, число курящих подростков увеличивается. В большинстве стран курит примерно треть пятнадцатилетних подростков, значительная часть которых начали курить уже с 7-10 лет. Печально, но факт, что количество курящих в последние годы пополняется за счет девочек, причем с опережением числа курящих мальчиков.

**ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ЭТОГО ЯВЛЕНИЯ - КУРЯЩИЕ РОДИТЕЛИ И СУБКУЛЬТУРА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ (КАК СЛЕДСТВИЕ).** Табачные яды резко отрицательно влияют на подрастающий организм. У курящих подростков в первую очередь изменяются функции центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными. Постепенно развивается зависимость от табака, и, если нет сигареты, появляется состояние дискомфорта, тревога и беспокойство. Все мысли заняты тем, чтобы поскорее закурить.

У курящих учащихся ухудшается память, затрудняется заучивание текстов. Нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В1, В6, В12, а витамин С разрушается. Это является причиной того, что тормозится общее развитие, замедляется рост. Вследствие курения часто развивается малокровие, а также близорукость. Появляются воспалительные процессы в носоглотке. Курение в раннем возрасте ухудшает слух, поэтому курящие дети, как правило, хуже слышат низкие звуки.

Степень вреда подросткового курения для здоровья, подростки воспринимают достаточно серьезно, соглашаются с тем, что курение - дурная привычка и пустая трата времени.

**Проблема подросткового курения в нашей стране уже давно превратилась в настоящее национальное бедствие.**

## ? ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ КУРЯТ

- влияние сверстников, давление с их стороны;
- курящие друзья;
- стремление выглядеть «круто»;
- сознание того, что делаешь что-то запретное;
- стремление подражать взрослым, авторитетным людям;
- сигареты легко можно купить;
- снятие стресса;
- желание поступить наперекор;
- курящие родители;
- удовольствие от курения;
- примеры, которые видят по телевидению или в кино;
- потому что это опасно;
- влияние рекламы.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**БУДЕТ ЛИ ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ УСПЕШНОЙ ИЛИ НЕТ, ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ СЕМЬИ. МЫ ПРИВОДИМ НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОДРОСТКОВОГО КУРЕНИЯ В СЕМЬЕ.**

### 1 ПРАВИЛО - ТАБАКОКУРЕНИЕ - ЭТО ПРОБЛЕМА!

Как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение - «страшная проблема». Покурирует - плохо, конечно, но, слава Богу, не пьет и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер. Необходимо усилить фактор влияния на курение как на очень острую и даже страшную проблему, независимо от того, курят родители или нет. Родителям самим важно осознать, что табакокурение - серьезная проблема, а не просто так- легкая привычка.

### 2 ПРАВИЛО - В СЕМЬЕ - НЕ КУРИМ!

Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. Ребенок не должен видеть родителей курящими - это должно стать непреложной истиной и жестким правилом поведения в семье.

### 3 ПРАВИЛО - УВАЖЕНИЕ К НЕКУРЯЩИМ!

Родители должны демонстрировать уважение к людям, которые не курят, всегда при случае подчеркивать его достоинства. Такое поведение показывает подростку, что некурение - нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения и курильщики не хозяева положения.

### 4 ПРАВИЛО - ЕДИНАЯ ПОЗИЦИЯ СЕМЬИ И ШКОЛЫ.

Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения среди подростков. Если в школе проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков - общность позиций семьи и школы. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную



# ПРИЕМЫ ОТКАЗА

от предлагаемых наркотиков

## ЕСЛИ ВАС уговаривают попробовать наркотики

- ➔ выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое «НЕТ».
- ➔ не пытайтесь придумывать «уважительные» причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.
- ➔ откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.
- ➔ Если Ваше твердое «НЕТ» вызвало реальную атаку критики:
  - не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева, основная ошибка – это желание защитить себя от любых несправедливых нападок. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.
  - убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной;
  - помните, что неодобрение не может быть постоянным, споры – это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.

### ОБХОДИТЬ СТОРОНОЙ

- ➔ если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходите её стороной;

### ИСПУГАТЬ ИХ

- ➔ описать какие-нибудь страшные последствия употребления, можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому;

### «УПЕРЕТЬСЯ»

- ➔ отвечать «НЕТ», несмотря ни на что, отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере;

### «ЗАДАВИТЬ ИНТЕЛЛЕКТОМ»

- ➔ если они убеждают, что это безвредно, указать на то, что они просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики);

### СМЕНИТЬ ТЕМУ

- ➔ придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в кино, на танцы и т.д.);

### «ПЕРЕВЕСТИ СТРЕЛКИ»

- ➔ сказать, что Вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?;

### ВЫБРАТЬ СОЮЗНИКА

- ➔ Поискать, нет ли в компании человека, который согласен с Вами. Это помогает получить поддержку и сократить Число сторонников употребления.

**УМЕЛОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ, ВАШЕ ЧЕТКОЕ И УВЕРЕННОЕ «НЕТ» ПРИЕМУ НАРКОТИКОВ – ЕСТЬ ИСТИННОЕ Появление НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА!**

**ЭТО  
СЛОЖНОЕ  
СЛОВО**

**НЕТ**





## ПОЧЕМУ человек начинает употреблять наркотики?

### ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО ПРОИСХОДИТ В КОМПАНИИ ДРУЗЕЙ.

Спровоцировать первое употребление может многое:

- ➔ чувство любопытства
- ➔ желание не показываться остальным «белой вороной», неумение сказать «Нет»
- ➔ присутствие в жизни серьёзных проблем
- ➔ «назло» кому-то или попытка повлиять на другого человека
- ➔ просто плохое настроение
- ➔ обыкновенная скука

По незнанию человек уверен в том, что попробовать один раз – не страшно. К сожалению, весь огромный наркобизнес и построен на том, что первый раз никогда не бывает последним. Пробуя наркотик, переходя через психологический барьер, человек одновременно переступает через физиологические, юридические и нравственные барьеры.

**Каждый, впервые употребляющий, уверен в том, что «со мной всё иначе, всё под контролем». Эта уверенность только от неопытности, которой затем, зачастую, пользуются другие.**

## КАКИЕ последствия могут быть от употребления наркотиков?

- ➔ **САМОЕ ГЛАВНОЕ – НЕВОЗМОЖНОСТЬ В ДАЛЬНЕЙШЕМ ЖИТЬ БЕЗ НАРКОТИКА;**
- ➔ появляется зависимость на уровне биологии и психики. Большое количество биологических процессов в человеческом теле начинает происходить извращённо;
- ➔ человек не контролирует себя как раньше, это делают за него люди, которые поставляют наркотики;
- ➔ разрушается нервная система, печень, почки, изнашивается сердечная мышца, срок жизни сокращается;
- ➔ приём наркотиков инъекционно сопровождают неизлечимые болезни: СПИД, гепатиты;
- ➔ человек, употребляющий наркотики, неизбежно «влезает» в криминал;
- ➔ растут потребности в увеличении количества наркотиков и расходов на их приобретение;
- ➔ исчезают друзья, остаются собратья по несчастью, которые в любой момент, за дозу могут «кинуть» или подставить тебя;
- ➔ отношения с родственниками быстро превращаются в кризис, так как наркозависимый приносит близким людям только страдания;
- ➔ жизненные перспективы: хорошая работа, учёба, карьера, собственная семья и многое другое становятся иллюзорной, недостижимой мечтой;
- ➔ дети у наркозависимых, если и рождаются, то часто с серьёзными отклонениями в здоровье, уродствами, психическими расстройствами;
- ➔ депрессия становится основным состоянием души и исчезает только после принятия очередной дозы наркотика;
- ➔ среди наркозависимых высок процент самоубийств.



## ЧТО ДЕЛАТЬ если ты попал в компанию, где употребляют наркотики?

В такой компании ты неизбежно сталкиваешься с предложениями «попробовать». По-другому не бывает. Вопрос только во времени, раньше или позже. Так бывает всегда. В компании опасность по отношению к наркотику притупляется. Ты всегда рискуешь. Лучший выход из этого, если тебя не очаровывают описанные выше перспективы – уйти и найти себе более подходящий круг общения.

## БУДЬ СОБОЙ, УВАЖАЙ СЕБЯ!

НО ЕСЛИ ТЫ НАХОДИШЬСЯ В ТАКОЙ КОМПАНИИ – ТЫ НА «КРАЮ ПРОПАСТИ».