

# ПРОФИЛАКТИКА

- ведение здорового образа жизни
- обращение к специалисту (психологу, психотерапевту) с целью укрепления отношений в семье, повышения самооценки, овладения навыками снятия стресса
- знание о влиянии алкоголя на организм
- помощь и поддержка семьи в период лечения человека, отказывающегося от приема алкоголя
- поиск и использование альтернативных видов проведения досуга

## Куда обратиться за помощью?

Только квалифицированный специалист может выбрать адекватное лечение с учетом вашего состояния здоровья, длительности злоупотребления спиртным, возраста и др.

ГУЗ «Областная клиническая психиатрическая больница им. Святой Софии», наркологический диспансер (психологическая консультация анонимно, бесплатно)  
Адрес: г. Саратов,  
ул. Штейнберга С.И., д.50  
телефон: 8(8452) 49-53-14

ГУЗ «Саратовский городской психоневрологический диспансер»  
Адрес: г. Саратов, ул. Загорная, 3  
телефон: 8(8452) 75-28-30  
телефон доверия: 8(8452) 75-14-00

Кабинет/отделение медицинской профилактики в поликлинике по месту жительства.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ







# Примешь ли ты вызов?



**Алкоголизм** является хроническим (неизлечимым), прогрессирующим (симптомы нарастают), рецидивирующим (склонность к срывам даже после длительного благополучия) и смертельным заболеванием.

## Безопасной дозы алкоголя не существует!

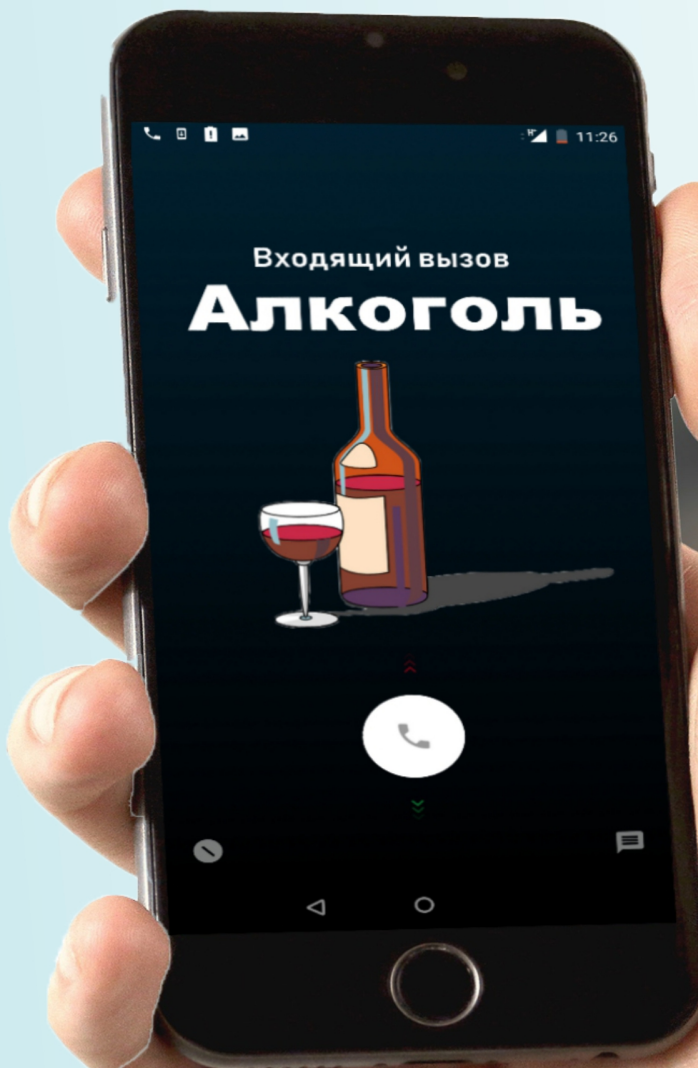
Алкоголь в любых дозах наносит человеку огромный вред, отравляя и разрушая организм, он **сокращает жизнь** человека в среднем **на 20 лет**.

### Последствия кратковременного приема:

- нарушение координации движений
- снижение остроты мышления
- потеря сознания
- повышенный риск несчастных случаев

### Последствия длительного приема:

- развитие зависимости
- нарушение функции головного мозга
- сердечно - сосудистые заболевания
- заболевания органов пищеварения
- влияние на половую сферу, потомство
- сокращение продолжительности жизни
- правонарушения



**В нашей стране все больше людей, которые осознанно выбирают трезвость ради своего будущего!**

**За период с 2003 по 2018 год** Смертность от алкоголя снизилась на 39% у мужчин и 36% у женщин.

**Общее употребление алкоголя на душу населения в Российской Федерации снизилось на 43%**

Зарегистрированное употребление алкоголя сократилось на 40%, незарегистрированное – на 48%.

Снижение употребления алкоголя жителями Российской Федерации уменьшит риск преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний **на 33% к 2030 году**.

**Трезвый человек** нацелен на укрепление и процветание семьи, является хорошим примером для своих детей.

**Трезвый образ жизни** открывает для человека новые возможности, увеличивает инициативность, улучшает работу мозга и всего организма в целом.

# ДЕЛАЕМ ВЫБОР: ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ!!!