

Проверь себя: Тест на определение зависимости от алкоголя

За каждый утвердительный ответ прибавляй 1 балл.

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ Я СТАЛ (А) ЗАМЕЧАТЬ, ЧТО:

- пью, чтобы поднять себе настроение;
- не считаю пиво алкогольным напитком;
- мое желание выпить возникает (усиливается) в пятницу вечером;
- мне скучно в непьющей компании;
- ищу любой повод для того, чтобы выпить;
- перспектива скорой выпивки поднимает мне настроение;
- могу выпить в случайной компании;
- выпиваю (пусть даже немного) практически каждый день;
- выпиваю большие дозы алкоголя, чем раньше;
- пью, чтобы почувствовать себя более уверенно;
- все проблемы и неприятности обостряют желание выпить;
- из-за выпивок у меня часто возникают конфликты в семье, на работе, в компании друзей;
- обещаю себе не пить, но часто не сдерживаю обещания;
- мне нравится пить как в компании, так и в одиночку;
- из-за выпивки откладываю дела, забываю про назначенные встречи;
- могу пить дольше трех дней подряд;
- после выпивки возникают провалы в памяти;
- пью, пока не закончится спиртное;
- все чаще пью, не закусывая;
- могу сесть за руль в нетрезвом состоянии;
- протрезвев, испытываю укоры совести;
- у меня возникало желание опохмелиться на следующий день;
- злюсь, когда близкие говорят, что надо бросать пить;
- у меня участились приступы уныния;
- люди стали ко мне хуже относиться;
- испытываю отвращение к себе;
- все чаще возникает желание бросить пить;
- были безуспешные попытки «завязать» с алкоголем.

Подсчет баллов:

1-5 баллов – начальный этап или «культурное питье»

6-15 баллов – первая стадия алкоголизма.

15-25 баллов – вторая стадия алкоголизма.

25-28 баллов – третья стадия алкоголизма.

Если ты набрал **более 10 баллов**, то это явный признак алкогольной зависимости и нужно обратиться за помощью к специалисту-наркологу



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры
«Белоярский комплексный центр
социального обслуживания
населения»

ЖИВИ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ! НЕ ПЕЙ!



Разработчик: Пролыгина Н.В.
специалист по социальной работе
консультативного отделения
г. Белоярский, 4 мкр., д 16, каб 207.
Тел.8 (34670) 2–54-16

Сайт учреждения: kcsnmiloserdie.ru
Мы «В Контакте» <https://vk.com/socuslugi.ugra>

Я ВЫБИРАЮ ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



Март 2019

Алкоголизм – патологическое влечение, наркотическая зависимость, прогрессирующее заболевание. При естественном течении оно протекает в три последовательно сменяющих друг друга стадии. Переход от одной стадии к другой происходит плавно и незаметно. Это заболевание никогда не начинается внезапно.

Механизм формирования алкогольной зависимости у мужчин и женщин одинаков - бытовое пьянство перерастает в запои, запои перерастают в алкоголизм

В первой стадии алкоголизма выделяют следующие признаки:

- сильное, почти ежедневное, влечение к употреблению алкогольных напитков;
- способность употреблять алкоголь в больших дозах, чем раньше;
- утрата защитного рвотного рефлекса;
- снижение способности контролировать прием алкоголя;
- появление провалов в памяти на следующий день после приема алкоголя;
- изменение форм пьянства (когда человек может употреблять алкоголь в течение нескольких дней)

Вторая стадия отличается следующими признаками:

- непреодолимое влечение к алкоголю;
- переносимость высоких доз алкоголя;
- потеря ситуационного контроля над приемом алкоголя;
- периодические запои;
- похмельный или абстинентный синдром - тяжелое психофизическое состояние, которое включает многочисленные расстройства – сниженное настроение, потливость, сердцебиение, повышение артериального давления, отсутствие аппетита, низкую работоспособность, расстройство сна, тошноту, жажду, дрожь в руках и т.д. Могут проявляться также зрительные,

слуховые и тактильные галлюцинации, судорожные припадки, алкогольные психозы.

Третья стадия характеризуется:

- потерей количественного контроля выпитого после небольших доз алкоголя;
- признаками алкогольной энцефалопатии (ухудшение работы головного мозга);
- похмельный синдром возникает после приема небольшого количества спиртных напитков;
- алкогольной деградацией личности – психической (лживость, необязательность, безответственность, циничность, недоброжелательность, эгоизм) и физической (настают органические поражения жизненно важных органов: цирроз печени, язва желудка, кардиопатии, слабоумие, рак и т.д.

Чтобы начать трезвый образ жизни, нужно приложить максимум усилий и преодолеть множество препятствий, а именно:

- прежде всего, нужно изменить своё отношение к алкоголю. Не стоит воспринимать спиртные напитки в красивых бокалах, как что-то восхитительное;
- освободится от психологической зависимости, понять, что алкоголь не решает проблемы, а только скрывает их до момента отрезвления;
- не слушать пропаганду и рекламу алкогольной продукции, ведь правду о её последствиях для организма знают все;
- заняться любимым делом, которое принесёт массу положительных эмоций
- написать о своих мечтах и поставить для себя цели (только те, которые можно выполнить в ближайшие два года).

Плюсы трезвой жизни

В любых ситуациях можно мыслить трезво и контролировать свои поступки. А это поможет избежать неприятных ситуаций.

Трезвый образ жизни - это путь в элитное общество, возможность познакомиться с интересными людьми

Трезвость—это свобода. Человек не зависит от искусственно созданных стимуляторов счастья.

Трезвость—это возможность иметь здоровых детей и обеспечить им счастливое будущее.

Возможность сэкономить огромную сумму денег, которые нужно потратить на спиртное и лечение от различных заболеваний, спровоцированных чрезмерным употреблением алкоголя.

Крепкая нервная система. Алкоголь разрушает психику человека

Но самым главным преимуществом является сохранении здоровья

«Трезвый человек — счастливая семья.
Трезвые дети — здоровое общество.
Трезвый народ — светлое будущее!»

