

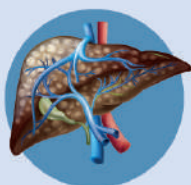
# ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ



Безопасной формы употребления алкоголя не существует.

Алкоголь содержит этанол – психоактивное и токсичное вещество, способное вызвать зависимость.

Регулярное употребление алкоголя вызывает:



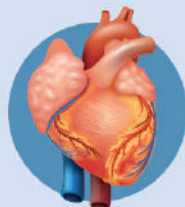
цирроз печени



туберкулёз



психические  
расстройства



болезни сердечно-сосудистой  
системы, инсульт



самоубийства



рак полости рта,  
молочной железы,  
колоректальный рак



**Травмирующие события:**

- насилие, семейные конфликты, безработица
- падения, утопления, ожоги и другое

Важно осознавать, что алкоголизм развивается постепенно, начинаясь с эпизодического употребления алкоголя «по праздникам», по особым случаям и перерастает в хроническое злоупотребление, которое ведёт к полной деградации личности, истощению и разрушению органов и организма в целом.

**Откажитесь от употребления алкоголя в пользу вашего здоровья и благополучия:**

- занимайтесь спортом, посещайте тренажерный зал, бассейн и другое;
- найдите интересные увлечения;
- найдите круг общения, который поддерживает здоровый образ жизни;
- больше времени проводите с детьми.

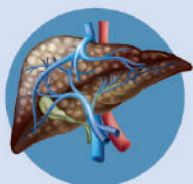
# АЛКОГОЛЬДІ ТҰТЫНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ



Алкогольді тұтынудың қауіпсіз түрі жоқ.

Алкогольдің құрамында тәуелділікті тудыруы мүмкін психобелсенді және уытты зат – этанол бар.

Алкогольді үнемі тұтыну мыналарды тудырады:



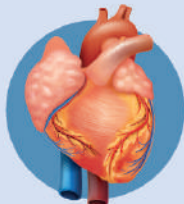
бауыр циррозы



туберкулёз



психикалық  
бұзылулар



жүрек-қан тамырлары  
аурулары, инсульт



суицид



ауыз қуысының қатерлі ісігі,  
сүт безі, колоректалды  
қатерлі ісік



**Травматикалық оқиғалар:**

- зорлық-зомбылық, отбасылық шиеленістер, жұмыссыздық
- құлау, суға бату, күйік және т.б.

**!** Алкоголизм бірте-бірте дамып, «мерекелік», ерекше жағдайда тұтынудан бастап алкогольді үнемі шамадан тыс тұтынуға айналатындығын есте ұстаған жөн, бұл жеке тұлғаның толық деградациясына, ағзалардың және тұтастай алғанда ағзаның дистрофиясына және деструкциясына әкеледі.

**Сіздің денсаулығыңыз бен әл-ауқатыңыздың артуы үшін алкогольді ішуден бас тартыңыз:**

- спортпен шұғылданыңыз, жаттығу залына, бассейнге және басқаларға барыңыз;
- қызықты хоббилерді табыңыз;
- салауатты өмір салтын ұстанатын топты табыңыз;
- балалармен көбірек уақыт өткізіңіз.