необходимости сократить упот­ребление спиртных напитков?

3.Испытывали ли Вы когда-нибудь чувство вины, связанное с употреб­лением спиртных напитков?

4. Возникало ли у Вас желание принять спиртное на следующее утро после эпизода употребления алкоголя (чтобы снять похмелье)?

Если Вы ответили «да» на два вопроса или больше, то вероятность раз­вития алкоголизма у Вас высока. Вероятно, Вам необходима помощь опыт­ного специалиста.

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ?**

Если у Вас нет признаков алкоголизма, т.е. непреодолимой зависимос­ти от алкоголя, но Вы употребляете спиртные напитки часто и помногу -примите решение сократить количество спиртного и поводов для выпивки. Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам действительно дороги Ваши семья и Ваше здоровье.

**Советы для тех, кто решил резко сократить потребление алкоголя**

* Избегайте компаний, в которых принято много пить.
* Всегда старайтесь контролировать количество выпитого алкоголя.
* Не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить.
* Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: за­няться спортом или любым другим приятным делом. Если Вас серь­ёзно беспокоят тревога и бессонница, обратитесь за советом к пси­хотерапевту.

**Если у Вас или у близкого Вам человека развивается алкоголизм -появилась психологическая и физическая зависимость от алкого­ля, признаки похмелья, — обратитесь к врачу (наркологу).**

Без помощи врача Вам будет трудно справиться с болезнью. Для лече­ния алкоголизма может понадобиться на время лечь в больницу, а потом наблюдаться у врача в поликлинике. Существуют специальные лекарства, различные способы лечения без применения лекарств. Помните: чтобы справиться с этой тяжёлой болезнью, необходимы современные способы лечения — и активное желание самого больного избавиться от недуга!

ГОАУСОН «Полярнинский КЦСОН»

****

**Директор**

**Неплюева Виктория Валентиновна**

тел. 8-(81530) 6-05-04;

**Заведующая отделением:**

Назлиева Елена Константиновна

тел. 8-(81551) 7-14-62;

**Адреса и телефоны офисов:**

**184652 г. Снежногорск,**

**ул. Мира, д. 5/4**

**тел. 8(815-30) 6-12-50**

**184650 г. Полярный,**

ул. Советская, д. 1

**тел. 8(815-51) 7-14-62**

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения**

**«Полярнинский комплексный центр социального обслуживания населения»**

***Профилактика алкоголизма***

***в пожилом возрасте***



*2020 год*

***Вещества, воздействующие на психику и поведение человека, называ­ются психотропными. Алкоголь — сильное психотропное вещество. В малых количествах алкоголь, как известно, изменяет восприятие окружающего, заставляет радоваться и веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга.***

***КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ?***

Постоянное потребление алкоголя (пьянство) приводит к тяжёлой психо­логической и физической зависимости — алкоголизму. Алкоголизм — бо­лезнь, которая проявляется нарастающим разрушением психики и личнос­ти человека в целом (не зря все люди, страдающие алкоголизмом, похожи друг на друга). При алкоголизме могут быть приступы «белой горячки» (психозы), в эти моменты человек становится агрессивным и не понимает, что с ним происходит, у него возникают самые причудливые галлюцинации. Помимо головного мозга, повреждаются многие внутренние органы.

* Алкоголь разрушает печень (которая принимает на себя основной удар — ведь печень старается обезвредить все вещества, которые всасываются в желудке и кишечнике): развиваются ожирение печени (стеатоз), гепатит, цирроз, возникает угроза развития рака печени.
* Алкоголь повреждает поджелудочную железу, вызывая острый, а также хронический панкреатит. Пациентов с острым панкреатитом обычно госпитализируют в срочном порядке.
* Алкоголь поражает сердце, вызывает аритмии и сердечную недоста­точность, приводит к повышению артериального давления.
* Алкоголь подтачивает иммунитет (способность организма человека защищаться от инфекций); в результате неизбежны частые воспале­ния лёгких (пневмонии), гнойные болезни, другие инфекции. Человек в состоянии опьянения часто засыпает на улице, что тоже способ­ствует частым инфекциям.
* Алкоголь взаимодействует со многими лекарственными средствами, в результате чего возможны многочисленные побочные эффекты.
* И последнее: алкоголь ведёт к импотенции и другим сексуальным проблемам.

**ЧЕМ ОПАСНО ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ?**

В пожилом возрасте алкоголизм как болезнь может начаться гораздо быстрее, чем в молодости, возникать при меньших объёмах выпитого и меньшей регулярности. Это связано с возрастным снижением в организме содержания воды, необходимой для растворения алкоголя, с ослаблением работы печени, а значит, с большей алкогольной интоксикацией при тех же дозах. У пожилых людей причиной злоупотребления алкоголем нередко становится так называемая старческая депрессия, при которой спиртное выступает в качестве средства самолечения.

Злоупотребление спиртными напитками — одна из главных причин случайных падений пожилых людей, тяжёлых травм и смертельных исходов.

Пьянство у пожилых людей может вызывать безболевые инфаркты миокарда, сердечную недостаточность, артериальную гипертонию; злоупотребление алкоголем является причиной аритмий.

Алкоголь усиливает характерный для пожилых остеопороз, заметно учащает переломы позвоночника и шейки бедренной кости, которые обычно приковывают людей к постели до конца жизни.

Систематическое потребление алкоголя повышает риск недержания мочи и кала и развития деменции (слабоумия) у пожилых людей. У 10% пациентов со старческой деменцией (слабоумием) выявлено алкогольное поражение головного мозга.

Хронический алкоголизм в пожилом возрасте приводит к снижению памяти.

Алкогольный делирий («белая горячка») в пожилом и старческом возрасте, как правило, смертелен.

Почти половина людей старше 60 лет страдают бессонницей, и злоу­потребление алкоголем усиливает это состояние.

Около трети всех самоубийств среди пожилых связывают со злоупот­реблением алкоголем.

**КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО АЛКОГОЛЯ БЕЗОПАСНО ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА?**

Взрослый человек, не страдающий острыми или хроническими заболе­ваниями, ежегодно может выпивать количество алкоголя, равное 2 литрам чистого этилового спирта, т.е. не более 40 мл алкогольных напитков в пе­ресчёте на чистый этиловый спирт в неделю.

Результаты научных исследований показывают, что приём через день небольшого количества алкоголя — одного стакана пива (250 мл), одного бокала вина (125 мл) или одной рюмки крепких спиртных напитков (25 мл) -относительно безопасен для большинства наших органов (для сердца и со­судов, печени, поджелудочной железы).

**Пиво — тоже алкогольный напиток!** Его постоянное употребление приво­дит к развитию тех же проблем, что и в случае крепких алкогольных напитков.

Помните, что далеко не все способны вовремя останавливаться, поэто­му если употребление небольших количеств неизбежно перетекает в боль­шое застолье, лучше вообще отказаться от употребления алкоголя.

**КАКОВЫ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НАЧИНАЮЩЕГОСЯ АЛКОГОЛИЗМА?**

Будьте внимательны — к себе и своим близким! Вот первые признаки серьёзной проблемы:

* Желание много выпить и опьянеть.
* Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.
* Изменение поведения при употреблении спиртного: человек стано­вится агрессивным, шумным.
* Приём спиртных напитков независимо от времени суток — утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля, и т.д.
* Привычку выпивать начинают замечать окружающие.
* Привычка выпивать ведёт к проблемам на работе и дома.

**При продолжении чрезмерного употребления спиртного развива­ется тяжёлое заболевание — алкоголизм. Эта болезнь, как и любая другая, требует обращения к врачу — наркологу.**

**УГРОЖАЕТ ЛИ ВАМ АЛКОГОЛИЗМ?**

 Вы можете проверить это, ответив всего на четыре вопроса.

1.Возникало ли у Вас ощущение того, что следует сократить употребле­ние спиртных напитков?

2.Возникало ли у Вас чувство раздражения, если кто-то из окружающих (друзья, родственники) говорил Вам о