

## **Признаки условного нормального употребления алкоголя**

- Строгий отбор поводов выпивки (по особым случаям - как дань обычаям, традициям). Вне этих случаев человек не стремится выпить.
- Редкая частота выпивок: не чаще одного, максимум - двух раз в месяц.
- Постоянное сохранение ситуационного контроля. Человек способен вне зависимости от ситуации и любого давления отказаться от предложения выпить. Он всегда контролирует себя в ситуации выпивки.
- Постоянное сохранение количественного контроля. Человек точно знает, сколько он может выпить, всегда сохраняет четкий контроль за количеством выпитого.
- Сохранение в течение жизни низкой переносимости алкоголя. Нормальная реакция непьющего человека на алкоголь в количествах, превышающих его личную дозу, - это реакция на яд. Организм защищается от яда защитной рвотной реакцией.
- При опьянении всегда сохраняется четко контролируемое поведение, без нелепых поступков или излишней агрессивности.
- Нормальное самочувствие на следующее утро после выпивки. Предложение опохмелиться вызывает резко отрицательную реакцию.
- Отсутствие провалов в памяти. На следующий день человек во всех деталях помнит вчерашние события - до, во время и после выпивки, их последовательность.
- Алкоголь не становится особой ценностью для человека или средством регуляции самочувствия или настроения. Неизменно сохраняется нейтральное или - еще лучше! - негативное отношение к алкоголю.

## **Признаки бытового пьянства или путь в алкогольный омут**

- Расширение круга поводов к выпивке. Человек ищет повод для пьянства.
- Нарастание частоты выпивок, как правило, до нескольких раз в месяц.
- Начальное ослабление ситуационного контроля. Человек чаще подчиняется давлению внешней среды - круга приятелей, а точнее, собутыльников.
- Постепенное увеличение количества выпиваемых напитков. Контроль за объемом выпитого обычно сохраняется, но учащаются отдельные случаи его потери.
- Постепенное ослабление и исчезновение защитных реакций организма, что говорит о том, что человек обучается чрезмерно выпивать (без рвоты) - признак готовности к алкогольной болезни.
- Постепенное утяжеление форм опьянения. Человек все чаще доводит себя до средней или даже до тяжелой степени опьянения, т.е. до отключения. Все хуже контролирует свое поведение в опьянении.
- Учащение случаев плохого самочувствия на следующий день после выпивки. Физическое недомогание с вялостью, головной болью, сухостью во рту сочетается с пониженным настроением по утрам и переживаниями вины за содеянное.
- Отдельные случаи утреннего забывания событий, происшедших накануне (во время или после окончания выпивки).
- Алкоголь утверждается в качестве несомненной жизненной ценности. События, не сопровождающиеся приемом алкоголя, все чаще рассматриваются как пустые и скучные, а все, что связано с выпивкой, - как привлекательное.

**Бытовое пьянство - уже предболезнь!  
Омут затягивает тонущего**

## **Первая стадия алкоголизма:**

- Одинокое употребление спиртного (по вечерам, в выходные, «перед ужином»)
- Влечение к алкоголю становится навязчивым, притупляется контроль по отношению к количеству выпитого.
- Появляются провалы в памяти. Пропадает рвотный рефлекс.
- Возникают скандалы в семье, проблемы на работе, потеря интереса к жизни без алкоголя.

## **Вторая стадия алкоголизма:**

- Возрастает выносливость к спиртному, человек может принять очень большие дозы алкоголя.
- Физиологическая зависимость, влечение любым способом принять спиртное.
- Раздражение в сочетании с повышенным артериальным давлением, частым сердечным ритмом, повышенной температурой тела, дрожанием конечностей.
- Возникновение алкогольного психоза («белая горячка», галлюцинации).

## **Третья стадия алкоголизма:**

- Пренебрежение личной гигиеной.
- Навязчивое, постоянное желание выпить.
- Постоянные прогулы на работе или потеря её.
- Разрушение семьи, финансовый крах.
- Неспособность принимать решения. Потеря уважения окружающих, постоянная ложь себе.
- Постоянные провалы в памяти, расстройство сна.
- Выпивка – главная цель жизни.
- Достижение «дна».
- Безумие.
- **Смерть.**



**ВЫХОД ЕСТЬ!**

Если вы чувствуете, что вам нужна  
помощь в избавлении от алкогольной  
зависимости, обращайтесь:

1. Группы Анонимных Алкоголиков:  
«Выбор» (ул. Тухачевского, костел  
«Святого семейства», понедельник,  
четверг, 18.15) т. (029)2666331  
«Слобода» (ул. Машерова, 12, вторник,  
пятница, 18.15) т. (033)6244835 (МТС)  
«Добрый вечер» (ул. Советская, 22,  
Свято-Михайловский собор, среда,  
воскресенье, 18.15) т. (029)3360634 (V)  
«Восхождение» (ОПНБ «Островля», 5  
отделение, вход с улицы, вторник,  
пятница, 19.00), т. (029)9124603 (V)

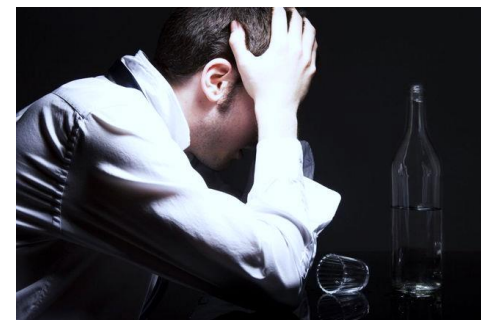
«Телефон доверия» -  
8(029)9291414 (V)

2. Психоневрологический диспансер  
(помощь психиатра-нарколога)  
г. Лида, ул. Кирова, 16, тел. 658297

3. Центр реабилитации зависимых от  
алкоголя и наркотиков «Анастасис»  
Слонимский р-н, д. Сосновка, ул.  
Школьная, 2, тел. (81562)76669,  
(81562)76644, +375291749041,  
+375256754837, +375333122437

4. Лидский районный  
территориальный центр социального  
обслуживания населения  
(помощь психолога)  
г. Лида, ул. Варшавская, 4, тел. 611308.

**Что такое алкоголизм?**



Сломанные судьбы и  
нераскрывшиеся таланты,  
инвалидность в 40 лет и ранняя,  
преждевременная смерть,  
самоубийства.

Разрушение гордости человека -  
его мозга: белая горячка, потеря  
памяти, слабоумие.

Разрушение семьи, горе, слезы,  
нервные срывы, ранняя старость жен.

Прогулы, отнимающие треть  
рабочего времени, четверть всех  
несчастных случаев в цехах, в поле, на  
дорогах, более половины всех  
преступлений - от пьяных драк и  
грабежей до убийств.

Безотцовщина! Ожесточение  
выпавших «из гнезда» детей, наконец,  
больное уже при рождении потомство.

**Остановись сегодня!**