

17 – 23 АВГУСТА 2026

НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ



АЛКОГОЛЬ – ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО

ОН ВЫЗЫВАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ И ОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

алкоголь оказывает пагубное влияние на все органы человека, поражает центральную нервную систему и становится одним из основных факторов развития смертельных заболеваний, таких как инфаркт, инсульт, цирроз, панкреатит, онкологические заболевания



АЛКОГОЛЬ – ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

помимо того, что алкоголь убивает самого человека, он также ставит под угрозу жизнь окружающих

алкоголь вызывает нарушение координации движения и нарушение контроля за поведением

итог: несчастные случаи самого разного характера, при этом часто страдают и гибнут люди, не употреблявшие алкоголь



ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- вы стали выпивать чаще, находить новые поводы выпить
- стало улучшаться настроение при мысли о предстоящем употреблении алкоголя
- появилось желание выпивать в одиночку и без повода
- изменился характер опьянения, в первую очередь, в части поведения в нетрезвом состоянии
- появились провалы в памяти после употребления алкоголя
- изменилась эмоциональная реакция на алкоголь: если раньше «от этого хорошо», то теперь «без этого плохо»
- появились или участились травмы, эпизоды утери документов, вещей, дезориентация во времени и пространстве в нетрезвом состоянии



ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

- нормализация сердечного ритма и артериального давления
- нормализация работы печени, поджелудочной железы, почек
- нормализация аппетита и веса
- восстановление иммунной системы организма
- улучшение внешнего вида и настроения
- улучшение качества сна
- повышение работоспособности
- экономия денежных средств
- уменьшение риска травматизма и ДТП
- восстановление социальных связей, улучшение отношений с семьей, друзьями

