**Проблемы с алкоголем. Куда обратиться за помощью?**

Алкоголь действует на психику человека, изменяет его поведение, оказывает плохое воздействие на здоровье человека, вызывая развитие многих заболеваний
и ухудшая течение уже имеющихся заболеваний. Употребление алкоголя является причиной более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.

**Употребление алкоголя** как непосредственно после его приема,
так и в отдаленной перспективе **приносит много плохих последствий**:

1. социальных (гибель на пожаре, в ДТП, совершение правонарушений, проблемы на работе, семейное неблагополучие, разрушение социальных связей
и другие);

2. личностных (изменение суждений, деформация личности, равнодушие
к самому себе, своему будущему и близким людям, ослабление воли, преобладание единственной ценности по имени «алкоголь» и другим плохим последствиям);

3. медицинских (развитие заболеваний печени, поджелудочной железы, сосудов, сердца, нервных путей, головного мозга, развитие алкоголизма и других заболеваний; отравление алкоголем, в том числе смертельное).

**Всемирная организация здравоохранения рекомендует не употреблять алкоголь** следующим категориям людей:

**беременным женщинам** (употребление алкоголя вызывает нарушения
в развитии плода, токсикозы беременных, самопроизвольные аборты, преждевременные и патологические роды, рождение недоношенных детей, возможные негативные исходы для ребенка: задержка роста; лицевые аномалии, повреждение центральной нервной системы ребенка; другие негативные последствия);

**несовершеннолетним** (особенностью организма, головного мозга несовершеннолетних является то, что они находятся на этапе развития – употребление алкоголя несовершеннолетними негативно действует на процесс развития их организма, головного мозга, что в последующем отрицательно сказывается на состоянии здоровья; в процессе развития головного мозга устанавливаются длительные связи между нервными клетками, а алкоголь, являясь токсическим веществом, нарушает эти связи: наступает задержка развития мышления, личности, не реализуется заложенный потенциал);

**людям, имеющим хронические заболевания** (алкоголь ухудшает прогноз имеющихся заболеваний, ухудшает процесс их течения, снижает эффективнось лечения);

**людям, чьи ближайшие родственники больны алкоголизмом**
(по наследству передается склонность к развитию алкоголизма, что может привести к его развитию, даже при употреблении «небольших» доз алкоголя);

**людям, имеющим зависимость от наркотических и ненаркотических веществ** (алкоголь ухудшает течение уже имеющейся зависимости);

**лицам с неустойчивой психикой**.

Безопасного уровня употребления алкоголя не существует!

**Чем больше количество выпитого алкоголя, тем больше риск для здоровья.**

Если имеются признаки неблагоприятных последствий употребления алкоголя,
если Вы чувствуете, что не в состоянии сами контролировать употребление алкоголя, Вы можете обратиться за помощью к врачу-наркологу, в том числе анонимно.

За консультативной помощью и лечением граждане, злоупотребляющие алкоголем, потребляющие наркотики или другие психоактивные вещества, могут обращаться **(в том числе анонимно)** в наркологический кабинет учреждения здравоохранения по месту жительства (УЗ «Логойская ЦРБ»: поликлиника Логойской ЦРБ, в том числе по телефону 20-6-91, и Плещеницкой 2-ой райбольницы, в том числе по телефону 78-4-46 или в учреждение здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» (г. Минск,
ул. П. Бровки, 7; www.mokc.by; запись по телефонам: 8 017-270-90-64,
+375 29 101-73-73, +375 29 774-66-59).

 Врач-нарколог Логойской ЦРБ Синкевич Г.П.