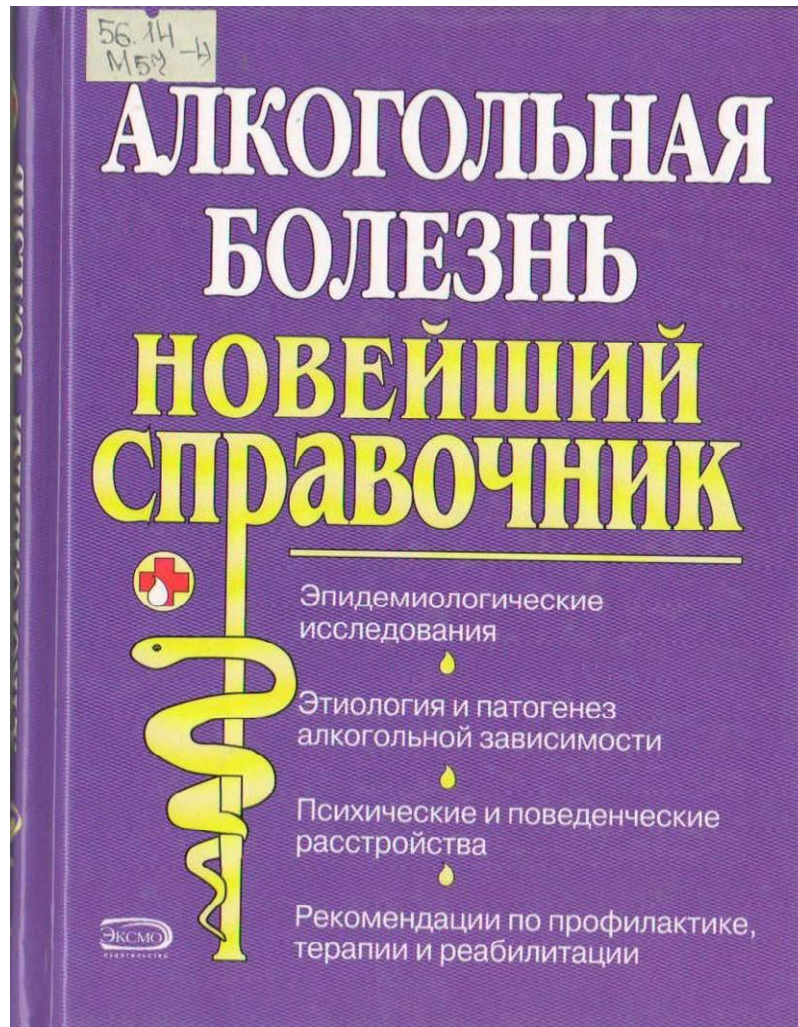


МБУК «Библиотека г.Фокино»  
Трезво об алкоголе  
Виртуальная выставка литературы



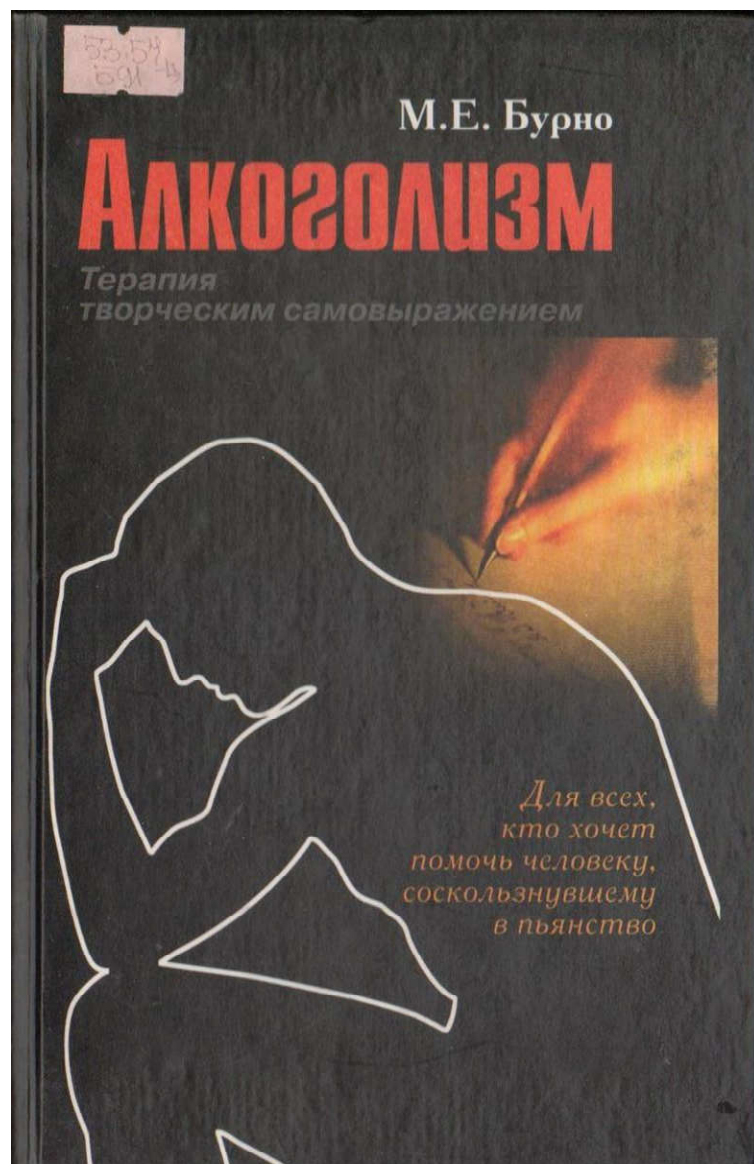
Фокино, 2016

- **Минко А. И.** Алкогольная болезнь: Новейший справочник. - Москва: Эксмо, 2004. - 256с.



В книге представлены данные эпидемиологических исследований о распространенности и заболеваемости алкоголизмом среди населения СНГ и стран дальнего зарубежья, современные воззрения на этиологию и патогенез алкогольной зависимости, а также рекомендации по профилактике, теории и реабилитации лиц, страдающих психическими и поведенческими расстройствами вследствие употребления алкоголя.

Для врачей-наркологов, психиатров, врачей общей практики и студентов медицинских учебных заведений.



**Бурно, М. Е.** Алкоголизм. Терапия творческим самовыражением. – Москва: Издательство «Познавательная книга плюс», 2002. – 224 с.

Настоящая книга - опыт профилактики и лечения алкоголизма собственным методом `Терапия творческим самовыражением`. Данный метод применяется в медицине, психологии, педагогике, исследуется в культурологии - в нашей стране и за рубежом. Книга предназначена не только для врачей и психологов, она может помочь родителям, товарищам человека, склонного к пьянству, может послужить немаловажной библиотерапевтической (библиотерапия - лечение книгой) прибавкой к лечению у своего врача.



**Вашкин Д.В.** Алкоголизм - не приговор!: эффективная комплексная программа избавления от алкогольной зависимости, подтвержденная 15-летним опытом / Д. В. Вашкин. - М. : Эксмо, 2011. - 192 с. - ISBN 978-5-699-47771-5: 169р.40к.

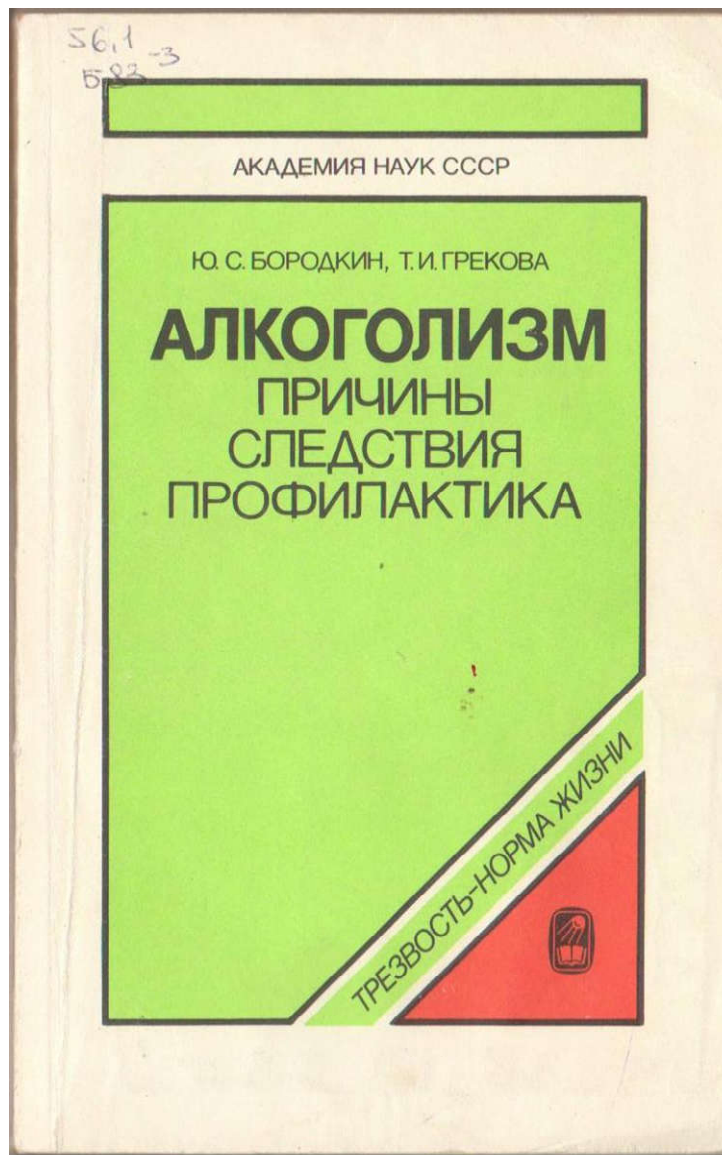
Любого человека, который даже не сталкивался напрямую, но слышал о проблеме алкоголизма, интересует вопрос: <Как не допустить развития зависимости от спиртного у близкого родственника?>. Это может показаться удивительным, но на него есть четкий, однозначный ответ: главное - профилактика. Эта книга адресована, в первую очередь, родственникам и друзьям людей, находящихся в порочной зависимости от спиртных напитков. Если ее прочтение поможет кому-то уберечь себя, спасти от алкоголя друга или родственника, значит, наш труд не пропал даром.



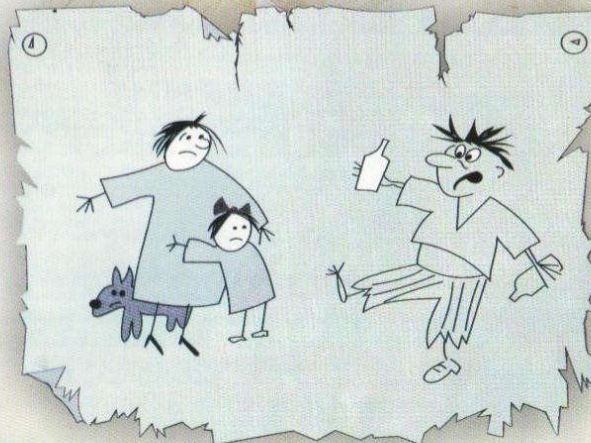
**Казьмин В.Д.** Хочу бросить пить! Это проще, чем вы думаете!// В.Д. Казьмин. -

Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 156, [1] с.:ил.— (Панацея). — ISBN 5-222-06571-5.

На любого из нас спиртное действует по-разному. Кто-то пьянеет от пары рюмок алкоголя тихо-мирно и засыпает, а для кого-то 100 г водочки — это толчок к затяжному «празднику жизни» на несколько дней. Несмотря на то, что существует немало способов цивилизованного снятия стресса, наши соотечественники по-прежнему предпочитают «народное» средство — алкоголь. В результате русское «веселие питья» превратилось в самый настоящий дамоклов меч, нависший над всеобщим здоровьем нации. Мы не призываем совсем бросать пить, хотя для некоторых людей это единственный способ избавиться от этой пагубной привычки. С помощью наших советов и рецептов вы сможете навсегда покончить с пьянством и убрать непреодолимую тягу к спиртному.



- **Бородкин, Ю.С.** Алкоголизм : причины, следствия, профилактика / Ю. С.Бородкин, Т. И. Грекова. - Л. : Наука, Ленингр. отд- ние, 1987. - 157 с.
- В книге рассмотрено вредное влияние алкоголя на организм. Особое внимание уделено патологии высшей нервной деятельности, памяти у пьющих, а также нарушениям формирования плода и последующим аномалиям психического и физического развития детей. Анализируется механизм возникновения психологической и физиологической зависимости алкоголя, являющегося не пищевым, а наркотическим веществом. Описаны пути фармакологической коррекции влечения к нему. Обосновывается необходимость комплексного подхода к борьбе с алкоголизмом на основе научных данных. (Трезвость - норма жизни).



# БРОСИТЬ ПИТЬ — НАЧАТЬ ЖИТЬ



Брянск, 2014

# ПРОВЕРЬ СЕБЯ: ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ

За каждый утвердительный ответ прибавляй 1 балл

## В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ Я СТАЛ(А) ЗАМЕЧАТЬ, ЧТО:

- пью, чтобы поднять себе настроение;
- мне нравится пить как в компании, так и в одиночку;
- не считаю пиво алкогольным напитком;
- из-за выпивки откладываю дела, забываю про назначенные встречи;
- моё желание выпить возникает (усиливается) в пятницу вечером;
- могу пить дольше трёх дней подряд;
- мне скучно в непьющей компании;
- после выпивки возникают провалы в памяти;
- ищу любой повод для того, чтобы выпить;
- пью, пока не закончится спиртное;
- перспектива скорой выпивки поднимает мне настроение;
- всё чаще пью, не закусывая;
- могу сесть за руль в нетрезвом состоянии;
- могу выпить в случайной компании;
- протрезвев, испытываю укоры совести;
- выпиваю (пусть даже немного) практически каждый день;
- у меня возникало желание опохмелиться на следующий день;
- выпиваю большие дозы алкоголя, чем раньше;
- у меня возникало желание злось, когда близкие говорят, что надо бросать пить;
- пью, чтобы почувствовать себя более уверенно;
- у меня участились приступы уныния;
- все проблемы и неприятности обостряют желание выпить;
- испытываю отвращение к себе;
- из-за выпивок у меня часто возникают конфликты в семье, на работе, в компании друзей;
- всё чаще возникает желание бросить пить;
- обещаю себе не пить, но часто не сдерживаю обещания;
- были безуспешные попытки «завязать» с алкоголем.
- люди стали ко мне хуже относиться;

2

**1-5 баллов** — начальный этап или «культурное питье»

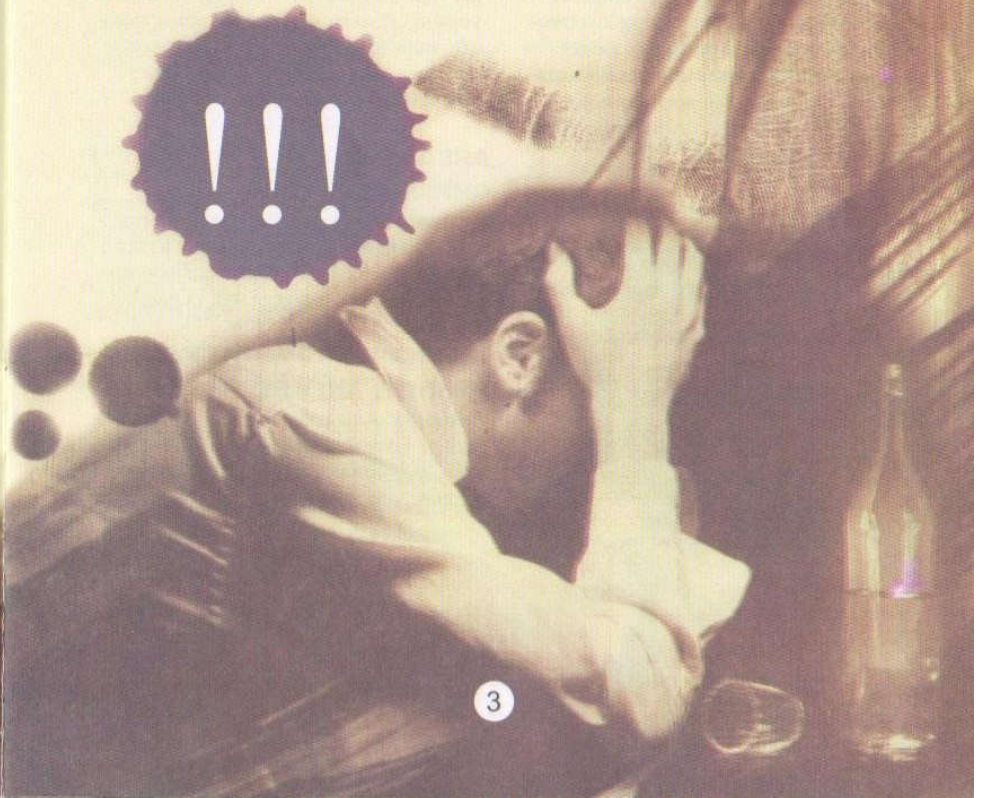
**6-15 баллов** — первая стадия алкоголизма.

**15-25 баллов** — вторая стадия алкоголизма.

**25-28 баллов** — третья стадия алкоголизма.

Если ты набрал более 10 баллов, то это явный признак алкогольной зависимости и нужно обратиться за помощью к специалисту-наркологу.

**80% РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯЮЩИХ АЛКОГОЛЬ  
ИМЕЮТ I СТАДИЮ АЛКОГОЛИЗМА**





# ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ СЛУШАЙ, ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ ВЕРЬ

## ЧЕМ БОЛЬШЕ ПЬЁШЬ, ТЕМ ВЕСЕЛЕЕ

До определённого предела. Сначала начинается умеренная эйфория, но потом настроение меняется в зависимости от состояния человека. Поскольку алкоголь является депрессантом, то в итоге реакции замедляются, эмоции переходят в негативные.

## АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ ПОТЕНЦИЮ

Скорее наоборот. Алкоголь снижает потенцию и вызывает задержку семяизвержения. Более того, у пьющих мужчин наблюдается снижение выработки мужского полового гормона — тестостерона, результатом чего часто является импотенция.

**В РОССИИ  
СМЕРТНОСТЬ  
ОТ АЛКОГОЛЬНЫХ  
ОТРАВЛЕНИЙ —  
САМАЯ  
ВЫСОКАЯ  
В МИРЕ!**

## МНОГО ДВИГАЕШЬСЯ — БЫСТРЕЕ ТРЕЗВЕЕШЬ

Нет. Даже марафонский бег не способен ускорить работу печени по переработке алкоголя и выведение алкоголя из организма. Лучше просто танцуйте, когда танцуешь — не пьешь.

## АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ ПРИ УСТАЛОСТИ

Алкоголь парализует активность коры головного мозга, что вызывает эффект расторможенности. Поэтому, если вы устали, лучше сменить род деятельности, передохнуть, погулять, почитать, поиграть в компьютерные игры, но никак не употреблять алкоголь.

## АЛКОГОЛЬ СНИМАЕТ СТРЕСС

Неправда. Алкоголь вызывает временную эйфорию — наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса. Победить стресс помогут близкие или психолог.

## АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ ПРИ ГРИППЕ, АНГИНЕ, ПРОСТУДЕ

Неправда. Алкоголь снижает защищающий от болезней иммунитет. Как правило, люди пьющие значительно чаще болеют, чем непьющие.

Никакое тело не может  
быть столь крепким,  
чтобы вино не могло  
победить его.

Плутарх,  
древнегреческий философ

## АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ СОН

Неправда. Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом начинается бессонница, приводящая к психозам. Чтобы безболезненно засыпать, нужно вести активный образ жизни.

## АЛКОГОЛЬ ГРЕЕТ В МОРОЗЫ

Алкоголь расширяет сосуды и даёт ощущение тепла. И это, наоборот, приводит к потере тепла, когда его нужно экономить. Поэтому так нередки случаи обморожений и даже гибели выпивших людей на морозе.

## АЛКОГОЛЬ УКРЕПЛЯЕТ ДРУЖБУ

Дружба на алкогольной почве длится до тех пор, пока есть алкоголь.

## АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Наоборот, угнетает. Уничтожая нейроны головного мозга, постепенно ведёт к слабоумию.

## ПИВО И ВИНО ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Неправда. Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в каком напитке он содержится. Более того, регулярное употребление слабоалкогольных напитков приводит к привыканию и переходу на более крепкие.

## КРЕПКИЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ ПЛОХО, А СЛАБЫЕ — ХОРОШО

В любом разведении алкоголь — это наркотик. Большинство алкоголиков начинали с пива, как героиновые наркоманы начинали с так называемых лёгких наркотиков.

Алкоголизм — болезнь, за возникновение, течение и исход которой полную ответственность несет сам больной.

Алкоголизм — это зависимость, возникающая у лиц постоянно употребляющих алкоголь, которая характеризуется вынужденным употреблением спиртных напитков с формированием психической и физической зависимости. Зависимость не возникает на пустом месте. Для её формирования необходимо регулярное злоупотребление спиртным. Сколько времени должно пройти, чтобы человек спился — сказать сложно. Описаны случаи, когда было достаточно и 3 месяцев. И выяснить это можно, только ставя добровольные рискованные эксперименты на себе. Но вот группы риска медики определять научились:

1. *«Алкогольная наследственность»*. У выходца из пьющей семьи в 7 раз выше риск формирования алкоголизма, чем у потомства непьющих родителей.

2. *Лица с неустойчивой психикой*.

3. *Перенесшие травмы головы* (сотрясения, ушибы мозга и т.п.)

4. *Страдающие хроническими заболеваниями печени*. Сначала формируется психологическая зависимость от спиртного. Алкоголь превращается в единственный способ «снятия стресса» или «поднятия настроения». Как только для достижения прежнего опьяняющего эффекта приходится постепенно увеличивать дозу — всё, процесс привыкания пошёл полным ходом.

Если продолжать издеваться над организмом, ломается энергетический обмен. Наше основное «топливо» — это глюкоза. Но этиловый спирт в смысле выхода энергии почти в два раза эффективнее. Происходит перестройка всех биохимических реакций на «спиртовые рельсы». Так возникает физическая зависимость.

Этот процесс течёт только в одну сторону, чтобы вернуться обратно к глюкозе, организму придётся пройти через самую настоящую «ломку», которая бывает у наркоманов. И в последующем даже 20-30 граммов спиртного моментально переключат «стрелки» обратно на этиловый спирт. Именно поэтому диагноз «алкоголизм» ставится пожизненно. Излечить от алкоголизма нельзя, можно лишь вывести человека в стойкую ремиссию, которая сохранится только при полном и безоговорочном отказе от спиртного.

Так стоит ли доводить до таких крайностей?

## НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ,

по которым можно получить консультативную и лечебно-профилактическую помощь

### ГБУЗ «Брянский областной наркологический диспансер»

(241006 г.Брянск, ул.Калинина, 177)

|  |          |
|--|----------|
| Главный врач                                     | 66-43-10 |
| Зам. главного врача по медицинской части         | 66-58-25 |
| Зам. главного врача по ОМР                       | 74-98-54 |
| Зам. главного врача по экономическим вопросам    | 66-36-16 |
| Главная медсестра                                | 66-27-68 |
| Приемный покой                                   | 66-16-49 |
| Стационар  | 74-22-35 |
| Зав. диспансерным отделением                     | 66-37-50 |
| Кабинет анонимного приема и подростковый кабинет | 74-39-14 |
| Наркокабинеты Советского и Володарского районов  | 74-22-31 |
| Наркологический кабинет Бежицкого района         | 52-66-74 |
| Наркокабинет Фокинского района                   | 63-14-77 |

### Адреса подразделений наркодиспансера

Стационар - 241006, г.Брянск, ул.Калинина, 177

Диспансерное отделение - г.Брянск, ул.Калинина, 125

Наркокабинет Бежицкого района - г.Брянск, ул.Донбасская, 28а

Наркокабинет Фокинского района - г.Брянск, ул.Севская, 17

E-mail: narko@online.debryansk.ru

### ГБУЗ «Брянский областной наркологический диспансер №2»

(Брянская обл., Дятьковский р-н, г.Фокино, Больничный городок)

Код города 8-48333

|              |         |
|--------------|---------|
| Главный врач | 4-72-75 |
| Стационар    | 4-75-55 |

Наркологические кабинеты  
центральных районных больниц

Эти и другие книги о трезвости, и профилактике алкоголизма спрашивайте в библиотеках города Фокино.