

ПЕНСИЛЬВАНСКАЯ ШКАЛА ВЛЕЧЕНИЯ К АЛКОГОЛЮ



1. За прошедшую неделю как часто Вы думали о том, чтобы выпить или о том, как хорошо Вам будет от употребления алкоголя?

- A. Ни разу
- B. 1-2 раза
- C. 3-4 раза
- D. 1-2 раза в день
- E. 2-3 раза в день
- F. 3-6 раз в день
- G. Более 6 раз в день

2. Насколько было выражено наиболее сильное влечение к алкоголю, которое Вы испытывали за прошедшую неделю?

- A. Совершенно не выражено
- B. Слабо, отражало лёгкое желание выпить
- C. Незначительная потребность выпить
- D. Умеренная потребность выпить
- E. Достаточно сильная, но контролируемая потребность
- F. Сильная, трудно контролируемая потребность
- G. Очень сильная, неконтролируемая потребность

3. Пожалуйста, подсчитайте, сколько примерно времени за прошедшую неделю Вы думали об алкоголе?

- A. Совсем не думал(а)
- B. Меньше получаса
- C. До 1 часа
- D. От 1 до 1,5 часов
- E. До 3-х часов
- F. От 3-х до 6-ти часов
- G. Более 6-ти часов

4. Тяжело ли будет удержаться от употребления алкоголя, если Вы знаете о его наличии дома?

- A. Легко
- B. Почти не трудно
- C. Немного сложно
- D. Сложно
- E. Очень сложно
- F. Невыносимо сложно
- G. Не смог(ла) бы сдержаться

5. Учитывая Ваши ответы на предыдущие вопросы, пожалуйста, оцените в общем Ваше влечение к алкоголю за прошедшую неделю

- A. Ни разу не думал о выпивке и не испытывал потребности выпить
- B. Очень редко думал о выпивке и очень редко испытывал потребность выпить
- C. Изредка думал о выпивке и изредка испытывал потребность выпить
- D. Иногда думал о выпивке и иногда испытывал потребность выпить
- E. Часто думал о выпивке и испытывал потребность выпить
- F. Большую часть времени думал о выпивке и испытывал потребность выпить
- G. Практически всё время думал о выпивке и постоянно испытывал потребность выпить

Результаты анкетирования:



если Вы выбрали пункты C, D, E, F, G, то это повод обратиться за консультацией к врачу психиатру-наркологу.



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ

Материал подготовлен КОГБУЗ «Кировский
областной наркологический диспансер»

Многим известно, что алкоголь — это вред для физического и психического здоровья человека, который начинается с нарушений памяти и заканчивается тяжелыми заболеваниями, не поддающимися лечению. В некоторых случаях алкогольная зависимость может привести к летальному исходу. Согласно последним исследованиям даже небольшие дозы спиртного приводят к изменениям в головном мозге и других системах организма человека.

ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Молекула спирта быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму. Процесс всасывания начинается в слизистой оболочке рта, слизистая желудка всасывает около 20% алкоголя, а основная часть приходится на тонкий кишечник. Спирт легко проникает через клеточные мембраны любых тканей, что зависит от количества воды в клетке, поэтому в ткани головного мозга этанол проникает в 1,5-2 раза быстрее, чем в ткани других органов. В печени также наблюдается высокое содержание спирта, т.к. она служит фильтром организма и нейтрализует вредные вещества.

Употребление алкоголя приводит к нарушению деятельности сердца и сосудов, мочевыделительной системы, работы желудочно-кишечного тракта, репродуктивной и нервной систем.

После первого приема алкоголя его молекула подвергается окислению. Если алкоголь употреблять часто, скорость окисления повышается и возникает устойчивость к большим дозам спиртных напитков. Первые последствия вреда от алкоголя — нарушения памяти. Чем больше доза

алкоголя, тем чаще человек страдает от провалов в памяти.

Согласно данным о вреде алкоголя один стакан спиртного напитка способен убить 1000-2000 нервных клеток! У 95% зависимых от алкоголя и даже 85% умеренно пьющих людей наблюдаются эти негативные последствия. Это обусловлено способностью этанола растворять жиры, которых больше всего содержится в оболочке нейронов. Спиртные напитки быстро возбуждают нервную систему, из-за чего человек становится веселым и расслабленным. Со временем алкоголь накапливается в нервных клетках и начинает тормозить их функционирование.

Клетки печени значительно страдают от злоупотребления алкоголем, т.к. вынуждены его перерабатывать. По мере развития алкоголизма клетки печени перерождаются, в результате чего печень уменьшается в размере и не способна нейтрализовать вредные токсины, что также может влиять на состояние головного мозга.

Вред алкоголя на организм проявляется и в нехватке тиамина (витамина В1), приводящей к различным нарушениям со стороны нервной системы.

ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Специалисты уверяют, что алкоголь является одним из наиболее опасных наркотиков, поскольку действует угнетающе на организм и личность в целом, снижая критику к своему поведению, делая возможным насилие и даже убийства.



АЛКОГОЛЬ – ЭТО:

- 90%** всех случаев сексуального насилия
- 80%** первых сексуальных опытов
- 70%** незапланированных беременностей
- 60%** всех случаев инфекций, передающихся половым путем
- 50%** дорожно-транспортных происшествий
- 50%** распада семей из-за алкоголизма одного из супругов
- 60%** всех преступлений
- 50%** убийств и **25%** самоубийств ...

ВОЗМОЖНА ЛИ ПОЛЬЗА ОТ АЛКОГОЛЯ?

Красное вино действительно содержит большое количество антиоксидантов, тормозящих процессы старения и предупреждающих развитие раковых клеток. Но согласно рекомендациям ВОЗ не следует переоценивать положительное значение красных вин, в том числе в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, т.к. их возникновение связано с множеством различных факторов.



Безусловно противопоказаны алкогольные напитки детям и подросткам до 18 лет, беременным и кормящим грудью женщинам, людям с заболеваниями почек, печени и других органов пищеварения, болезнями центральной нервной системы.

Употреблять алкоголь или нет – каждый из нас выбирает сам, но об опасных последствиях и риске необратимых заболеваний должен знать любой человек, начиная с детских лет!

**Алкоголизм страшен и для человека, и для общества!
Нет алкоголя – нет проблем!**