




БУКЛЕТ

для населения, педагогов,
медицинских работников,
работников социальной сферы



АЛКОГОЛЬНАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ ТВОЙ ВЫБОР

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
Прокуратура Новосибирской области

*Алкоголь гораздо больше причиняет горя,
чем радости всему человечеству,
хотя его и употребляют ради радости.*

И.П. Павлов

Алкоголизм – тяжелая болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к алкоголю и формированием сначала психической, а затем и физической зависимости.

Психическая зависимость формируется в результате комплекса химических, структурных и электрофизических нарушений деятельности центральной нервной системы под воздействием алкоголя. Передача нервных импульсов в центральной нервной системе осуществляется особыми веществами – нейромедиаторами, которые могут оказывать как стимулирующее, так и тормозящее действие на деятельность мозга. Эффект зависит от дозы алкоголя, длительности и регулярности воздействия. На начальных этапах человек получает удовольствие от небольшого количества алкоголя. Но дальнейшее регулярное поступление его в организм так изменяет биохимические реакции, что для удовольствия требуются все большие дозы спиртного.

Промежуточным звеном утилизации алкоголя является ацетальдегид – токсическое вещество, которое обезвреживается специальным ферментом. Если дозы алкоголя высокие, то ферментная система не успевает разрушать ацетальдегид. Длительное его присутствие в организме приводит к нарушению функции клеточных оболочек, обменных процессов и, в конечном итоге, к развитию серьезных поражений органов и систем. Этанол (присутствует во всех алкогольных напитках) становится необходимой составляющей обмена веществ в организме – развивается физическая зависимость.

Что способствует развитию зависимости?

Генетика. Ученые считают, что существуют конкретные генетические факторы, вызывающие склонность к развитию алкоголизма. Те, в чьих семьях есть история употребления спиртного и наркотиков, становятся зависимыми от алкоголя в шесть раз чаще. В таких семьях родителям нужно быть особенно внимательными и стараться полностью оградить детей от любого контакта с психоактивными веществами.

Ранний контакт с алкоголем. Научными исследованиями доказано, что люди, начавшие употреблять алкогольные напитки до 15 лет, чаще страдают от алкоголизма.

Курение. По мнению ученых, те, кто курит хотя бы иногда, в пять раз чаще подвержены развитию алкоголизма.

Стрессы. В связи с тем, что гормоны стресса вызывают тревожность, снижение работоспособности и настроения, некоторые пытаются употреблять алкоголь для избавления от неприятных ощущений.

Выпивка за компанию. Люди, друзья которых регулярно употребляют алкоголь или имеют проблемы с алкоголем, начинают употреблять алкогольные напитки тоже слишком часто.

Депрессия. В состоянии депрессии люди могут сознательно или не очень начать употреблять алкоголь в качестве самолечения. Но, как показали научные исследования, это усугубляет проявления депрессии, а не облегчает симптомы.

Реклама. Зачастую алкоголь изображается как атрибут «красивой» жизни. Эксперты считают, что реклама алкоголя и упоминание о нем с положительной стороны в СМИ создает у людей уверенность в приемлемости употребления спиртных напитков.

Важно понимать, что получение возможного «удовольствия» при опьянении неразрывно связано с токсическим воздействием алкоголя на организм.

Алкоголь оказывает повреждающее воздействие на все органы и системы.

Токсическое воздействие алкоголя на мозг и нервную систему приводит к нарушениям восприятия окружающего мира, проблемам с памятью, психикой и мышлением, развиваются атрофические процессы в головном мозге, алкогольное слабоумие, алкогольная энцефалопатия, эпилепсия, психозы, полинейропатии.

Под воздействием алкоголя развивается гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, рак желудка, сахарный диабет, панкреатит. Под действием токсических веществ в тонком кишечнике нарушается всасывание важнейших питательных веществ, витаминов и аминокислот, развивается жировая инфильтрация печени, нарушается ее функция, происходит гибель клеток печени (цирроз печени). Страдает общий обмен веществ в организме.

При окислении алкоголя (этанола) в организме образуется ядовитое вещество – ацетальдегид, вызывающее развитие хронической интоксикации. Ацетальдегид изменяет структуру стенок сосудов, эритроцитов, способствует образованию микротромбов и значительным нарушениям циркуляции крови во всех органах и тканях. Результатом этого могут стать заболевания сердечно-сосудистой системы: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, аритмия, гипертоническая болезнь.

Под воздействием алкоголя снижается количество лейкоцитов в крови, нарушается иммунитет, повышается восприимчивость к инфекциям и онкологическим заболеваниям.

От алкоголя страдает репродуктивная система как у мужчин, так и у женщин: нарушается структура половых клеток, изменяется функция половых желез вплоть до бесплодия, у мужчин снижается половая функция, развивается импотенция. Гормональная дисфункция изменяет внешность мужчин и женщин.

Неумеренное употребление алкоголя приводит к неконтролируемым половым контактам и способствует распространению инфекций, передающихся половым путем.

Употребление алкоголя во время беременности зачастую приводит к прерыванию беременности, формированию пороков развития, задержке физического и психического развития ребенка внутриутробно и после рождения.

Признаки развивающегося пристрастия к алкоголю.

Выпивка в одиночку. Человек перестает искать компанию для выпивки спиртного и может употреблять любое количество алкоголя наедине с самим собой.

Желание выпить. Прием алкоголя не зависит от праздника, компании, а определяется только потребностью принять спиртное.

Выпивка втайне от друзей и близких. Отговорки о частых поездках «на дачу», на «пикник», появление в карманах леденцов, жевательной резинки и других средств, отбивающих запах алкоголя.

Алкогольные «зачачки». Спрятанные в потайных местах начатые бутылки со спиртными напитками, хранение алкоголя в необычной таре: пластиковых бутылках, графинах или кувшинах.

Отсутствие контроля количества выпитого. Пропадает чувство меры и способность воздержаться от очередной рюмки спиртного. Человек продолжает принимать алкоголь до тех пор, пока способен это делать, до сильного алкогольного отравления.

Провалы в памяти во время употребления алкоголя. После протрезвления человек может не вспомнить часть событий, которые произошли во время выпивки.

Появление ритуалов выпивки. Употребление алкоголя до или после работы, во время просмотра телевизора, «для аппетита». Появляется чувство раздражения при нарушении ритуалов, или если кто-то отпускает по их поводу комментарии.

Потеря интереса к любимым занятиям. Человек забывает о многолетних хобби, перестает ухаживать за домашними животными, общаться с родными, отказывается от путешествий и поездок.

Агрессия по отношению к близким. Употребление спиртных напитков провоцирует ссоры, семейные скандалы, часто сопровождается агрессивными действиями по отношению к друзьям и близким.

Проблемы на работе. Снижение работоспособности, скандалы с сослуживцами, прогулы из-за употребления алкоголя или похмелья.

Появление проблем с законом. Лишение водительских прав, административные или уголовные правонарушения, совершенные в нетрезвом виде.

Если потребление алкогольных напитков начинает доминировать над всеми другими видами деятельности, можно говорить о начале алкоголизма.

Коварство алкоголя в том, что он создает иллюзию «классной» жизни и постепенно овладевает человеком. Это не увлечение, а настоящая болезнь. Бороться с ней тяжело, но необходимо и чем раньше, тем эффективнее. Для успешного решения проблемы необходимо понимание и желание самого человека.

Освободитесь от вредных привычек, не поддавайтесь зависимостям, уделите время физической активности, питайтесь правильно, следите за состоянием своего здоровья и это поможет противостоять жизненным трудностям, не прибегая к суррогатам счастья.

Употребление алкоголя изменяет поведение человека, делая его более расторможенным и неосторожным, снижая волевой контроль, регулирующий нормы поведения в обществе. Человек совершает различные асоциальные действия, начиная от нарушения приличий и заканчивая совершением преступлений. Зачастую употребление алкоголя вызывает повышение уровня агрессивности – человек может вступить в драку, не контролируя последствий, получить бытовую или производственную травму, совершить дорожно-транспортное нарушение.

Под воздействием алкоголя совершается как минимум каждое третье преступление. Совершение административного правонарушения либо уголовно наказуемого деяния в состоянии алкогольного опьянения ведет к ужесточению ответственности.

Из Кодекса РФ об административных правонарушениях (КоАП РФ).

Статья 4.3. Отягчающим административную ответственность является совершение административного правонарушения в состоянии опьянения, либо отказ от прохождения медицинского освидетельствования на состояние опьянения.

Статья 12.8. За управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения (если действия не содержат уголовно наказуемого деяния) **и за передачу управления транспортным средством лицу**, находящемуся в состоянии опьянения предусмотрено наказание в виде *административного штрафа в размере тридцати тысяч рублей с лишением права управления транспортными средствами на срок от полутора до двух лет.*

Управление транспортным средством водителем в состоянии опьянения при отсутствии этого права, **либо лишением права управления** (если действия не содержат уголовно наказуемого деяния) влечет *административный арест на срок от десяти до пятнадцати суток или наложение административного штрафа в размере тридцати тысяч рублей.*

Примечание. Административная ответственность наступает в случае установленного факта употребления вызывающих алкогольное опьянение веществ, который определяется наличием абсолютного этилового спирта в концентрации **0,16 миллиграмма** на один литр выдыхаемого воздуха.

Статья 12.26. Невыполнение водителем транспортного средства требования о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения не освобождает его от ответственности, а предусматривает такое же наказание, как за управление транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения (*наложение административного штрафа в размере тридцати тысяч рублей с лишением права управления транспортными средствами на срок от полутора до двух лет*).

Если это требование не выполняет водитель, не имеющий права управления транспортными средствами, либо лишенный права управления транспортными средствами, ему грозит наказание в виде административного *ареста на срок до пятнадцати суток* или наложение административного *штрафа в размере тридцати тысяч рублей*.

Статья 12.32. Допуск к управлению транспортным средством водителя, находящегося в состоянии опьянения, либо не имеющего права управления транспортным средством, влечет наложение административного штрафа на должностных лиц, ответственных за техническое состояние и эксплуатацию транспортных средств, в размере *двадцати тысяч рублей*; на юридических лиц – *ста тысяч рублей*.

Статья 20.8. За ношение огнестрельного оружия лицом, находящимся в состоянии опьянения, предусматривается ответственность в виде административного *штрафа в размере до пяти тысяч рублей с конфискацией оружия и патронов к нему или без таковой, либо лишение права на приобретение и хранение или хранение и ношение оружия на срок до двух лет с конфискацией оружия и патронов к нему или без таковой*.

Невыполнение лицом, осуществляющим ношение огнестрельного оружия, требования о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения влечет *лишение его права на приобретение и хранение или хранение и ношение оружия на срок до двух лет с конфискацией оружия и патронов к нему или без таковой*.

Статья 20.20. За потребление (распитие) алкогольной продукции в местах, запрещенных федеральным законом (улица, стадион, сквер, парк, транспортное средство общего пользования, другое общественное место) – ответственность в виде административного штрафа в размере *до одной тысячи пятисот рублей*.

Статья 20.21. За появление в общественных местах (улицах, стадионах, скверах, парках, транспортных средствах общего пользования и др.) в состоянии опьянения – ответственность в виде административного штрафа в размере *от пятисот до одной тысячи пятисот рублей* или административный *арест на срок до пятнадцати суток*.

Статья 20.22. За нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, либо потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции – ответственность в виде административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере до двух тысяч рублей.

Из Уголовного кодекса РФ (УК РФ)

Статья 23. Лицо, совершившее преступление в состоянии опьянения, вызванном употреблением алкоголя, подлежит уголовной ответственности.

Статья 264. Нарушение правил дорожного движения или эксплуатации транспортных средств, совершенное в состоянии опьянения, и:

-повлекшее по неосторожности причинение тяжкого вреда здоровью человека, – наказывается *принудительными работами на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет, либо лишением свободы на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет;*

-повлекшее по неосторожности смерть человека, – наказывается лишением свободы на срок до семи лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет;

- повлекшее по неосторожности смерть двух или более лиц, – наказывается лишением свободы на срок до девяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет.

Статья 264.1. Нарушение правил дорожного движения лицом, ранее подвергнутым административному наказанию за управление транспортным средством в состоянии опьянения или отказ от медицинского освидетельствования на состояние опьянения, либо имеющим судимость за нарушение правил дорожного движения и эксплуатации транспортных средств в состоянии алкогольного опьянения, – наказывается *штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех*

лет, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет, либо лишением свободы на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет.

Статья 151. Вовлечение несовершеннолетнего в систематическое употребление (распитие) алкогольной и спиртосодержащей продукции лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, влечет уголовную ответственность: наказывается *обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до четырех лет.*

Статья 151.1. Розничная продажа несовершеннолетним алкогольной продукции (неоднократно) наказывается *штрафом в размере от пятидесяти тысяч до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы, или иного дохода осужденного за период от трех до шести месяцев, либо исправительными работами на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.*

Проверьте себя!

Определить наличие признаков злоупотребления алкоголем, потребления алкоголя с вредными последствиями, а также возможной алкогольной зависимости, можно с помощью разработанного Всемирной организацией здравоохранения теста АУДИТ (AUDIT-Alcohol Use Disorders Identification Test), состоящего из 10 вопросов, или его сокращенной версии АУДИТ-С (AUDIT-C).

Каждый пункт оценивается путем выбора варианта ответа:

1. Как часто вы потребляете алкогольные напитки?	Никогда	1 раз в месяц или реже	2-4 раза в месяц	2-3 раза в неделю	4 и более раз в неделю
	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
2. Какова ваша обычная доза* алкогольных напитков в день выпивки?	1-2 дозы	3-4 дозы	5-6 доз	7-9 доз	Более 10 доз
	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
3. Как часто вы потребляете одновременно 6 или более доз?	Никогда	Реже, чем 1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в неделю	Практически ежедневно
	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла

*Для сведения:

1-2 стандартные дозы: 30-60 мл 40% водки, или 75-150 мл 17-20% крепленого вина, или 75-150 мл 11-13% сухого вина, или 250 мл – 1 бутылка 5% пива;

3-4 стандартные дозы: 90-120 мл 40% водки или 225-300 мл 17-20% крепленого вина, или 300-400 мл 11-13% сухого вина, или 1.5-2 бутылки 5% пива;

5-6 стандартных доз: 150-180 мл 40% водки, или 375-450 мл 17-20% крепленого вина, или 500-600 мл 11-13% сухого вина, или 2.5-3 бутылки 5% пива;

7-8 стандартных доз: 210-240 мл 40% водки, или 525-600 мл 17-20% крепленого вина, или 700-1000 мл 11-13% сухого вина, или 3.5-4 бутылки 5% пива;

10 и более стандартных доз: 300 мл 40% водки, или более 750 мл 17-20% крепленого вина, или 1000 мл 11-13% сухого вина, или более 5 бутылок 5% пива.

Интерпретация теста АУДИТ-С:

- Если вы ответили никогда на первый вопрос, для вас тест окончен. У вас нет проблем с потреблением алкоголя.
- Количество баллов **0** – отражает отсутствие употребления алкоголя.
- Если вы набрали **3** и более балла для женщины и **4** и более балла для мужчины тест считается положительным. Вам необходимо сократить потребление алкогольных напитков и обратиться за помощью к специалисту отделения (кабинета) медицинской профилактики, психологу, врачу наркологу.
- Как правило, чем больше баллов, тем больше вероятность того, что потребление алкоголя оказывает негативное влияние на Ваше здоровье.

Для помощи в решении проблемы чрезмерного употребления алкоголя можно обратиться:

В наркологический кабинет медицинской организации по месту прикрепления на медицинское обслуживание.

В Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Новосибирской области «**НОВОСИБИРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР**» (предварительная запись по телефону):

- для несовершеннолетних:

г. Новосибирск, ул. Планировочная, 3/1, с 9 до 15, тел. +7 (383) 351-07-24;

- для взрослых:

г. Новосибирск, ул. Дюканова, 16, с 9 до 15, тел. +7 (383) 340-32-49, 341-94-79.

В Центры здоровья для взрослого населения:

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения

Новосибирской области «**Городская клиническая больница № 2**»

Адрес: г. Новосибирск, проспект Дзержинского, 44

Телефон центра здоровья: +7(383) 279 01 75

Официальный сайт медицинской организации: <http://gkb2.mznso.ru/>

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения

Новосибирской области «**Городская клиническая поликлиника № 20**»

Адрес: г. Новосибирск, ул. Ленина, д.18

Телефон центра здоровья: +7(383) 210 36 41

Официальный сайт медицинской организации: <http://gp20.mznso.ru/>

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения

Новосибирской области «**Городская клиническая поликлиника № 22**»

Адрес: г. Новосибирск, ул. Зорге, д.47/1

Телефон центра здоровья: +7(383) 342 00 15

Официальный сайт медицинской организации: <http://gp22.mznso.ru/>

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Новосибирской области **«Городская поликлиника № 29»**

Адрес: г. Новосибирск, ул. Рассветная, д.5/1

Телефон центра здоровья: +7(383) 272 39 19

Официальный сайт медицинской организации: <http://gp29.mznso.ru/>

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Новосибирской области **«Бердская центральная городская больница»**

Адрес: г. Бердск, ул. Островского, д.53

Телефон центра здоровья: +7(383 41) 26 657

Официальный сайт медицинской организации: <http://bcgb.mznso.ru/>

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Новосибирской
области **«Искитимская центральная городская больница»**

Адрес: г. Искитим, ул. Пушкина, д.52

Телефон центра здоровья: +7(383 43) 42 989

Официальный сайт медицинской организации: <http://icrb.mznso.ru/>

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Новосибирской
области **«Куйбышевская центральная районная больница»**

Адрес: г. Куйбышев, ул. Володарского, д.61

Телефон центра здоровья: +7(383 62) 64 736

Официальный сайт медицинской организации: <http://kbscrb.mznso.ru/>

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Новосибирской области **«Татарская центральная районная больница
имени 70-летия Новосибирской области»**

Адрес: г. Татарск, ул. Садовая, д.107

Телефон центра здоровья: +7(383 64) 26 295

Официальный сайт медицинской организации: <http://ttrcrb.mznso.ru/>


Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Новосибирской
области **«Новосибирская клиническая районная больница № 1»**

Адрес: р.п. Кольцово, 21

Телефон центра здоровья: +7(383) 306 70 80

Официальный сайт медицинской организации: <http://nrb1.mznso.ru/>





Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
www.rcmp-nso.ru
Прокуратура Новосибирской области