

АЛКОГОЛЬ ПОВЫШАЕТ РИСК СМЕРТИ ОТ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Риск смерти от разных болезней
пропорционально растёт с
уровнем выпитого спиртного



8 800 200 6 200
TASCHERON.PH



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**23 декабря -
5 января**



**НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ В
НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ**

Записывайте свои достижения!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Ведите дневник,
записывая, какие
позитивные изменения
приносит вам отказ
от алкоголя**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Измените свой досуг



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Займите себя
работой и делами,
приносящими
удовольствие



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Измените свой рацион питания!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Откажитесь от
соленой, сладкой,
острой и жирной пищи,
которая может
активизировать желание
употребить
алкоголь



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Откажитесь от алкоголя!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Следите за
состоянием
кожи, пейте
больше воды



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



КАК СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ ОТ АЛКОГОЛЯ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №2



Разнообразьте выбор безалкогольных напитков на столе.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №6



Не смешивайте лекарства и алкоголь.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №5



Не употребляйте кофеинсодержащие напитки и алкоголь одновременно.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Советы по ответственному употреблению алкоголя

Совет №1



Употребляйте алкоголь в умеренных количествах.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 5. Избегайте ситуаций, связанных с алкоголем

Если вы знаете, что вас могут пригласить на вечеринку или в бар, лучше отказаться от приглашения. Не испытывайте себя дополнительными соблазнами.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 4. Формируйте здоровые привычки

Развивайте здоровые привычки, которые помогут вам справиться с тягой к алкоголю. Это может быть правильное питание, регулярные физические упражнения, достаточный сон и отдых.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 3. Ищите альтернативы

Если вы привыкли проводить время с друзьями или коллегами за бокалом вина, попробуйте найти другие способы общения. Например, можно организовать совместные прогулки, походы в кино или театр.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 2. Общение с единомышленниками

Важно помнить, что отказ от алкоголя — это сложный процесс, который требует времени и усилий. Общение с единомышленниками может стать важной частью этого процесса, но не забывайте, что поддержка близких и специалистов также может быть очень полезной.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 1. Признание проблемы

Первый и самый важный шаг — это признание того, что употребление алкоголя стало проблемой и мешает вашей жизни. Будьте честны с собой и осознайте, что алкоголь влияет на ваше физическое и психическое здоровье, отношения с близкими, работу и другие сферы жизни.





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

5

ШАГОВ К ПРОЩАНИЮ С АЛКОГОЛЕМ



