



Пам'ятка для населення ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ ВІД ПОБУТОВОГО ПИЯЦТВА ТА АЛКОГОЛІЗМУ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

Що необхідно знати про алкоголь та інфекційні захворювання?

- Не існує корисного алкоголю та безпечної дози для організму людини!
- Алкоголь не захищає від COVID-19
- Вживання алкоголю послаблює здатність організму людини боротися з інфекціями, збільшує ризик виникнення ускладнень від хвороби
- Вживання алкоголю підвищує ризик інфекційного захворювання
- Допустима добова норма алкоголю для чоловіків складає 40 г чистого спирту (менше 2 пляшок пива / 100 мл горілки / 3 келихів сухого вина); для жінок — 30 г чистого спирту (менше 1,5 пляшки пива / 80 г горілки / 2 келихи сухого вина)

Понад **250 млн** страждають від розладів здоров'я через вживання алкоголю

Як зрозуміти, що Ви зловживаєте алкоголем?

- Ви вживаєте алкоголь на самоті
- Алкоголь є єдиним способом зняття напруги
- Бажання випити є усвідомленим
- Ви вживаєте алкоголь потай від близьких та друзів
- Маєте «заначки» алкоголю
- Не контролюєте кількість випитого
- Втрачаєте пам'ять у стані сп'яніння
- Маєте ритуали випивки
- Ви втратили інтерес до улюблених занять
- Виявляєте агресію стосовно близьких
- При відмові від вживання алкоголю відчуваєте неспокій, головний біль, біль у животі, тремтіння, тривогу, порушення сну, підвищення артеріального тиску

Щороку **3,3 млн** помирає внаслідок зловживання алкоголем

Причини зловживання алкоголем

- «Контакт» з алкоголем з раннього віку
- Психічні розлади
- Генетика
- Соціальні чинники
- Депресія або стрес
- Залишення на самоті зі своїми проблемами
- Вживання алкоголю «за компанію»
- Спокуса рекламою

Алкоголь є причиною загибелі під час ДТП у **20 %** випадків









МІЙ ПЛАН "STOP"







Корисні поради від спеціалістів або стратегічні кроки

- 1 Ввести у режим дня фізичну активність та медитації
- 2 Знайти цікаві теми для інтелектуального розвитку
- 3 Приділити вільний час спілкуванню з дітьми
- 4 Позбавитися алкоголю у домі
- 5 Якщо намір випити виникне, то віддати перевагу дорогим алкогольним напоям
- 6 Встановити собі певну міру і не дозволяти собі її перевищувати
- 7 Мінімізувати спілкування/перегляд інфоресурсів/дії, що пригнічують Вас
- 8 Уникати спілкування з особами, які схильють до вживання алкоголю





Професійні поради можна отримати АНОНІМНО від:

 Національна гаряча лінія з питань реабілітації наркотику залежних	 + 380 800 507 703
 Благодійний фонд Каритас	 +380 67 563 50 90 0800 600 053
 Український центр лікування залежності	 +380 99 508 08 88

За психологічною підтримкою АНОНІМНО можна звернутися до:

 Психологічні консультації для підлітків Teenergizer	 +38 066 136 33 14
 Інформаційна лінія Ал-Анон/Алатін в Україні	 +38 095 838 29 33

Корисні інтернет-ресурси, що можуть стати Вам у нагоді:

 Групи Анонімних алкоголіків у Вашому місті	 https://aa.org.ua/groups/
 Групи Ал-Анон/Алатін в Україні	 http://surl.li/aonrl

Пам'ятайте,
допомога
завжди поряд