

ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

- хороший уровень достатка, обеспеченность жильём;
- регулярное медицинское наблюдение;
- благополучие, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в окружении;
- высокий уровень интеллекта, физическое и психологическое здоровье, устойчивость к стрессам;
- низкий уровень криминализации в населённом пункте;
- высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение;
- соблюдение общественных норм.



91.9: 74
Н 38

**Не злоупотребляйте алкоголем! :
информационная памятка / МРБУК
«СМЦБ» ; сост. Л. С. Прийма. –
Сальск, 2026. – 2 с.**

Сальская межпоселенческая
центральная библиотека
347631, г. Сальск, ул. Ленина, 104.
Телефон: 7-37-99, 7-35-62
E-mail: salskaya.biblioteka@yandex.ru
<https://biblio-salsk.ru/>

Муниципальное районное бюджетное учреждение культуры
«Сальская межпоселенческая центральная библиотека»
Информационно-библиографический отдел

12+



**Не злоупотребляйте
алкоголем!**

информационная памятка

Сальск
2026

Алкогольная зависимость - одна из самых распространённых проблем современного мира. Она становится причиной разрушения семей и деградации личности со всеми вытекающими последствиями. Среди страдающих от данной зависимости всё чаще и чаще встречаются подростки, молодые женщины и мужчины, которые попадают в эту кабалу из-за легкомысленного отношения к своему здоровью.

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Существует множество причин, при которых человек может пристраститься к алкоголю:

- стресс в результате эмоционального конфликта;
- тяжёлая утрата (например, смерть близкого человека);
- сложности на работе;
- трудности приспособления к внешним условиям среды;
- одиночество;
- алкоголизму способствует депрессивный характер личности с низкой самооценкой, недовольство своими действиями и поступками;

- имеет значение наследственный фактор;
- различные факторы окружающей среды и культуры.

АЛКОГОЛИЗМ - заболевание, возникающее в результате пагубной привычки употреблять спиртное часто и в чрезмерных количествах.

Алкогольная зависимость всегда формируется у систематически пьющих людей.

Она относится к числу социально-значимых заболеваний, поскольку злоупотребление алкоголем практически всегда отражается на обществе, семье, друзьях, близких и на самом алкоголике.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Первые признаки алкоголизма можно заподозрить, если человек:

- употребляет спиртное с целью забыть о проблемах;
- выпивает по утрам или в одиночку;
- в состоянии опьянения может нанести вред себе или окружающим;
- нуждается во всё большем и большем количестве спиртного;

- теряет контроль над собой.

ПЕРЕЧЕНЬ ПОСЛЕДСТВИЙ

1. Злоупотребление спиртным влияет на способность человека принимать повседневные решения, делает его безответственным.
2. Алкоголики могут не ходить на работу или не посещать занятий, у них возникают сложности в общении.
3. На конечных стадиях алкоголизма они оказываются неспособными позаботиться даже о себе.
4. У алкоголиков изменяются ценности, интересы, круг общения. Самое страшное, что эти изменения присутствуют не только в состоянии опьянения, но и в светлые трезвые промежутки.

