

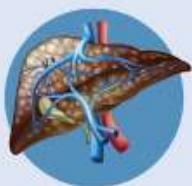
# АЛКОГОЛЬДІ ТҰТЫНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ



Алкогольді тұтынудың қауіпсіз түрі жоқ.

Алкогольдің құрамында тәуелділікті тудыруы мүмкін психобелсенді және уытты зат – этанол бар.

Алкогольді үнемі тұтыну мыналарды тудырады:



бауыр циррозы



туберкулёз



психикалық  
бұзылулар



жүрек-қан тамырлары  
аурулары, инсульт



суицид



ауыз құсының қатерлі ісігі,  
сүт безі, колоректальды  
қатерлі ісік



## Травматикалық оқиғалар:

- зорлық-зомбылық, отбасылық шиеленістер, жұмыссыздық,
- құлау, суға бату, күйік және т.б.

Алкоголизм бірте-бірте дамып, «мерекелік», ерекше жағдайда тұтынудан бастап алкогольді үнемі шамадан тыс тұтынуға айналатындығын есте ұстаған жөн, бұл жеke тұлғаның толық деградациясына, ағзалардың және тұтастай алғанда ағзаның дистрофиясына және деструкциясына әкеледі.

**Сіздің денсаулығыңыз берілген артуы үшін  
алкогольді ішуден бас тартыңыз:**

- спортпен шұғылданыңыз, жаттығу залына, бассейнге және басқаларға барыңыз;
- қызықты хоббилерді табыңыз;
- салауатты өмір салтын ұстанатын топты табыңыз;
- балалармен көбірек уақыт өткізіңіз.