

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 қуысының қатерлі ісігі,
сүт безі, колоректалды
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 жеке тұлғаның толық деградациясына, ағзалардың және тұтастай алғанда ағзаның дистрофиясына және деструкциясына әкеледі.

Сіздің денсаулығыңыз бен әл-ауқатыңыздың 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.