

Материал для выступления в коллективах

(по вопросам профилактики злоупотребления алкоголем, отравления алкоголем, возникновения пожаров, совершения правонарушений и преступлений, связанных с нахождением виновных лиц в состоянии алкогольного опьянения)

Алкогóль – это этиловый спирт (этанол, C_2H_5OH). В широком смысле термин «алкоголь» применяется к напиткам, содержащим этиловый спирт. Этиловый спирт содержится в алкогольных, слабоалкогольных напитках и пиве.

Тема: «О влиянии алкоголя на здоровье».

Употребление алкоголя является причиной более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами. Из-за токсического (отравляющего) действия алкоголя могут развиваться такие болезни как: цирроз печени, панкреатит, рак, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания центральной нервной системы, другие заболевания. Употребление алкоголя может являться причиной травм. Злоупотребление алкоголем может привести к развитию алкоголизма (синдрому зависимости от алкоголя).

Последствия злоупотребления алкоголем зависят от индивидуальных особенностей употребляющего его человека (возраст, пол, наличие заболеваний, другие особенности) и концентрации («градуса»), дозы и длительности воздействия алкоголя на организм.

Не существует «безопасного уровня потребления алкоголя» - фактически риск нанесения вреда здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом.

Количество выпиваемого алкоголя напрямую определяет вероятность развития алкогольных проблем для здоровья человека.

Для подсчета количества употребляемого алкоголя применяется такая единица подсчета как стандартная единица (доза) алкоголя или порция алкоголя.

Одна стандартная единица алкоголя – количество спиртного напитка, содержащее 10 граммов чистого спирта, то есть примерно:

250 мл пива 5% крепости;

125-150 мл сухого вина (9-11%);

70 мл крепленого вина (18%);

25-30 мл крепких напитков (40%), например, водки.

Для расчета количества стандартных единиц алкоголя в спиртном напитке можно умножить объем напитка в литрах на его крепость и на переводной коэффициент 0,789.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения **не рекомендуется совсем употреблять алкоголь** беременным женщинам, несовершеннолетним; людям, имеющим хронические заболевания; людям, чьи ближайшие родственники больны алкоголизмом; людям, имеющим зависимость от наркотических и ненаркотических веществ; лицам с неустойчивой психикой.

Для остальных людей (взрослых, здоровых людей) чем больше количество выпитого алкоголя, тем больше риск развития отрицательных последствий для здоровья. Имеется три уровня риска развития отрицательных последствий для здоровья при употреблении алкоголя.

Низкий уровень риска для здоровья взрослого, здорового человека отмечается при употреблении не более 2-х стандартных единиц алкоголя в день с наличием двух трезвых дней в неделю.

Опасный уровень риска, когда алкоголь может нанести организму серьезный вред, отмечается при употреблении более 2-х стандартных единиц алкоголя в день, но менее 6 единиц для мужчин и 5 единиц для женщин. Если уровень потребления находится в этих пределах, значит, человек в опасной зоне, стоит подумать над снижением выпиваемого алкоголя до меньших значений.

Вредный уровень риска, при котором алкоголь гарантированно приведет к серьезным проблемам со здоровьем (цирроз, рак, сердечно-сосудистые заболевания, алкоголизм, другие заболевания), отмечается при употреблении более 6 стандартных единиц алкоголя в день для мужчин и более 5 единиц для женщин. Если употребление алкоголя на данном уровне, человек находится в зоне максимальной угрозы для здоровья. Необходимо срочно снизить количество употребляемого алкоголя.

То есть, наибольший риск для здоровья взрослого, здорового человека наступает при употреблении следующего количества алкоголя:

для мужчин: более 60 граммов чистого спирта в день, что соответствует 1,5 л пива (5%), 0,75 л сухого вина (9-11%), 420 мл крепленого вина (18%), 190 мл крепких спиртных напитков (40%), например, водки;

для женщин: более 50 граммов чистого спирта в день, что соответствует 1,25 л пива, 0,625 л сухого вина (9-11%), 350 мл крепленого вина (18%), 160 мл крепких спиртных напитков (40%), например, водки.

Употребление алкоголя теми, кому алкоголь противопоказан, а также употребление алкоголя в количестве, которое окажет явный вред для здоровья человека, относится к злоупотреблению алкоголем.

Тема: «Отравление алкоголем».

Отравление спиртными напитками (алкоголем) является одной из причин смерти людей, часто людей в трудоспособном возрасте.

Причины отравления алкоголем:

1. употребление суррогатов алкоголя, «некачественного» алкоголя;
2. чрезмерное употребление алкоголя (алкогольных напитков).

Для предотвращения отравления алкоголем не нужно употреблять:

- не известные напитки с запахом спирта;
- суррогаты алкоголя, «некачественный» алкоголь;
- спиртные напитки в чрезмерном количестве.

Среди умерших от отравлений алкоголем большая часть не пили суррогаты алкоголя (различные жидкости, не предназначенные для внутреннего употребления), «некачественный» алкоголь («самогон» и другие), они купили спиртное в обычном магазине – оно было качественным (не «паленым»)! Их убило не качество, а КОЛИЧЕСТВО выпитого алкоголя!

Причиной их смерти стал «перепой» – прием смертельной дозы алкоголя, которая составляет около 6 мл чистого спирта на 1 кг веса.

Для здорового взрослого мужчины весом в 70 кг это примерно:

1 литр водки, коньяка или 2 литра крепленого вина или винного напитка крепостью 18-20% или 6 литров крепкого пива крепостью 6-7%.

Но если у человека есть заболевания сердечно-сосудистой системы (болезни сердца, сосудов, повышенное артериальное давление, нарушения сердечного ритма, перенесенный инфаркт, инсульт) или другие заболевания, то человек может погибнуть, выпив значительно меньшее количество алкоголя.

Отравление алкоголем наступает, когда человек употребляет большое количество алкоголя в течение короткого времени.

Если при алкогольном отравлении человеку не оказать помощь, он впадает в кому и умирает. Скорую медицинскую помощь при алкогольном отравлении можно получить, позвонив по телефону 103.

Тема: «Влияние алкоголя на пожары».

Алкоголь – частая причина смерти и увечий на рабочем месте, в ДТП, при пожарах и даже дома.

В списке причин несчастных случаев разной степени тяжести алкогольное опьянение всегда занимает лидирующие позиции. Алкоголь прежде всего действует на организм угнетающе. Спиртное замедляет скорость реакции - нарушает чувство равновесия и координацию движений - ухудшает зрение и слух - повышает сонливость - нарушает способность здраво рассуждать и адекватно оценивать ситуацию вокруг.

Курение в нетрезвом виде смертельно опасно. Одновременное курение и употребление спиртных напитков увеличивает вероятность возникновения пожара и наступления тяжких последствий.

Очень часто люди гибнут от непотушенной сигареты, во время сна, находясь в состоянии алкогольного опьянения.

Проснувшись от запаха дыма, трезвый человек способен спастись сам и оказать помощь другим. В алкогольном опьянении человек может даже не почувствовать первых признаков пожара. Когда человек перепил, то хуже соображает и не поймет, что дом горит, может задохнуться дымом, погибнуть сам или привести к гибели семьи.

Не курите в постели. Помните, что нельзя курить в постели или сидя в кресле, тем более, если выпили спиртное – в таком положении очень легко заснуть. А если вовремя не потушить сигарету, от нее может загореться одежда или мебель. Даже потушенные сигареты не бросайте в не предназначенные для этого места, они могут вызвать пожар. Температура тлеющих окурков достаточна для воспламенения некоторых горючих материалов. Вызвав тление горючего материала, сам окурочек через некоторое время гаснет. Но образованный им очаг тления при благоприятных условиях может превратиться в пожар. Нужно следить за тем, чтобы спички или сигареты не попадали в руки маленьким детям.

Часто в алкогольном опьянении человек ложится отдыхать, забыв выключить из электросети электроприборы, бытовую технику, оставив пищу или чайник на плите, что может привести к тяжёлым последствиям.

Пока не случилось беды, откажитесь от опасной привычки курить в нетрезвом состоянии, соблюдайте элементарные правила пожарной безопасности в быту. Требуйте соблюдение этих правил и от других.

Тем самым вы сохраните от уничтожения огнём имущество, жизнь и здоровье – своё и близких вам людей.

Тема: «Влияние алкоголя на совершение правонарушений и преступлений».

Употребление алкоголя является частой причиной или условием совершения административных правонарушений и преступлений.

Алкоголь действует на организм угнетающе, нарушает способность здраво рассуждать и адекватно оценивать ситуацию вокруг. Употребив спиртное, человек становится невнимательным, теряет чувство меры, ответственности.

Когда человек перепил, то алкоголь снимает «с тормоза» и он может сделать то, что не сделал бы трезвый (ударить, избить, убить). Повышенная нервозность, возбудимость, развязность, вызванные алкоголем, нередко приводят к тому, что пьяный оказывается участником, а то и инициатором скандалов, конфликтов, драк. Человек, находящийся в состоянии алкогольного опьянения, совершая проступок, не думает о последствиях.

Пьяный человек легко может стать и жертвой преступления. У него легче украсть, его легче ограбить, обмануть, обмерить, обвесить, обсчитать.

Длительная алкоголизация также может влиять на совершение преступлений. Систематическое злоупотребление алкогольными напитками глубоко влияет на моральный облик человека, сужает круг его духовных запросов и притупляет интеллект. Изменения личности, происходящие в результате систематического пьянства, способствуют совершению преступлений.

Тема: «Как справиться с пьянством».

Лучший способ справиться с пьянством это обратиться за помощью к врачу-наркологу (врачу-психиатру-наркологу наркологического кабинета). Если Вы чувствуете, что не в состоянии сами контролировать употребление алкоголя, Вы можете обратиться (в том числе анонимно, без постановки на учет) в наркологический кабинет по месту жительства (*указать адрес, место нахождения наркологического кабинета (см. приложение), время работы*).

В случае наличия наркологического учета (диспансерного наблюдения) ограничения на право управления механическими транспортными средствами, ограничения на допуск к некоторым видам работ являются временными. В случае наличия наркологического учета (диспансерного наблюдения) такой учет может быть прекращен через год (при соблюдении сроков явки в наркологический кабинет, выполнении рекомендаций врача). После прекращения учета в связи с улучшением можно получить разрешение на управление механическими транспортными средствами, ранее ограниченные виды работ, в том числе водителем.

**Контакты учреждений здравоохранения Минской области, оказывающих
наркологическую помощь амбулаторно**

№ п/п	Район	Название организации здравоохранения, адрес	Номер телефона наркологического кабинета
1	Березинский	Учреждение здравоохранения (далее - УЗ), центральная районная больница (далее - ЦРБ) «Березинская ЦРБ» г. Березино, ул. М. Романовича, 6	8-017-15-6-91-15
2	Борисовский	Психоневрологический диспансер (далее – ПНД) УЗ «Борисовская ЦРБ» г. Борисов, ул. Связная, 47	8-017-79-7-67-08
3	Вилейский	УЗ «Вилейская ЦРБ» г. Вилейка, ул. Маркова, 27	8-017-71-5-55-61
4	Воложинский	УЗ «Воложинская ЦРБ» г. Воложин, ул. М. Горького, 13	8-017-72-5-54-25
5	Дзержинский	УЗ «Дзержинская ЦРБ» г. Дзержинск, ул. Октябрьская, 72	8-017-16-3-20-57
		Наркологический кабинет Фанипольской поликлиники УЗ «Дзержинская ЦРБ» Дзержинский район, г. Фаниполь, ул. Комсомольская, 24	8-017-16-4-79-06
6	Клецкий	УЗ «Клецкая ЦРБ» г. Клецк, ул. Партизанская, 6	8-017-93-6-07-92
7	Копыльский	УЗ «Копыльский ЦРБ» г. Копыль, ул. Советская, 50	8-017-19-5-17-62
8	Крупский	УЗ «Крупская ЦРБ» г. Крупки, ул. Черняховского, 2	8-017-96-2-27-01
9	Логойский	УЗ «Логойская ЦРБ» г. Логойск, ул. Победы, 35	8-017-74-2-06-91
		Наркологический кабинет Плещеницкой 2-ой районной больницы УЗ «Логойская ЦРБ»	8-017-74-7-84-46
10	Любанский	УЗ «Любанская ЦРБ» г. Любань, ул. Первомайская, 97а	8-017-94-6-31-90
11	Минский	УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия- наркология» г. Минск, ул. П. Бровки, 7	Регистратура наркологического диспансерного отделения: 8-017-331-90-74
12	Молодечненский	ПНД УЗ «Молодечненская ЦРБ» г. Молодечно, ул. В. Гостинец, 58	8-017-65-8-16-02

13	Мядельский	УЗ «Мядельская ЦРБ» г. Мядель, ул. Коммунистическая, 23	8-017-97-2-43-81
14	Несвижский	УЗ «Несвижская ЦРБ» г. Несвиж, ул. Сырокомли, 29	8-017-70-6-46-58
15	Пуховичский	УЗ «Марьиногорская ЦРБ» г. Марьино Горка, ул. Калинина, 50	8-017-13-3-54-41
16	Слуцкий	УЗ «Слуцкая ЦРБ» г. Слуцк, ул. Чайковского, 21	8-017-95-7-17-75 8-017-95-7-17-42
17	Смолевичский	УЗ «Смолевичская ЦРБ» г. Смолевичи, ул. Первомайская, 101	8-017-76-3-88-08
18	Солигорский	ПНД УЗ «Солигорская ЦРБ» г. Солигорск, ул. Молодежная, 5а	8-017-42-6-04-26
19	Стародорожский	УЗ «Стародорожская ЦРБ» г. Старые Дороги, ул. Московская, 1	8-017-92-3-83-99
20	Столбцовский	УЗ «Столбцовская ЦРБ» г. Столбцы, ул. Ленинская, 164	8-017-17-5-23-28
21	Узденский	УЗ «Узденская ЦРБ» г. Узда, ул. Степанова, 11	8-017-18-6-04-61
22	Червенский	УЗ «Червенская ЦРБ» г. Червень, ул. Барыкина, 60	8-017-14-5-53-49
23	г. Жодино	УЗ «Жодинская ЦРБ» г. Жодино, пр. Венисье, 1	8-017-75-6-46-85

В учреждении здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» (г. Минск, ул. П. Бровки, 7) наркологическая помощь, в том числе при алкогольной, наркотической, табачной зависимости, может оказываться всем гражданам Республики Беларусь и иностранным гражданам (платно, анонимно). Телефоны для записи на анонимный (платный) прием: +375(29)101-73-73; +375(29)899-04-01; +375(17)311-00-99.

В учреждении здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» осуществляется амбулаторное лечение, лечение в условиях дневного пребывания, стационарное лечение (медицинская реабилитация) в реабилитационном наркологическом отделении (г. Минск, ул. П. Бровки, 7), а также в стационарном наркологическом отделении (г.п.Плещеницы, Логойский район).

В реабилитационном наркологическом отделении реализуется комплексная 29-дневная стационарная программа медицинской реабилитации «Исток» для пациентов с зависимостями (алкогольной, наркотической, игровой). Программа реабилитации основана на одновременном сочетании групповой и индивидуальной психотерапии и 12-шаговой программы движения Анонимных Алкоголиков и Наркоманов. Госпитализация осуществляется по предварительной записи по телефонам: 8 (017) 270-84-50 (врач-психиатр-нарколог

(заведующий) Бразевич Ирина Станиславовна), 8 (017) 270-72-65 (пост дежурной медицинской сестры).

Жители Минской области имеют возможность пройти стационарный курс лечения, реабилитации бесплатно (по направлению районного врача-психиатра-нарколога).

В стационарном наркологическом отделении (г.п.Плещеницы, Логойский район) реализуется врачебно-реабилитационная программа, предусматривающая медикаментозное лечение и проведение медицинской реабилитации в отношении жителей Минской области, злоупотребляющих алкоголем.

Курс лечения, реабилитации проводится бесплатно, по направлению районного врача-психиатра-нарколога.

В учреждении здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» работает телефонная «линия доверия» (телефон экстренной психологической помощи) для представителей различных уязвимых групп населения:

- люди, зависимые от алкоголя;
- люди, употребляющие наркотики;
- люди, вышедшие из мест лишения свободы, ЛТП;
- люди, перенесшие насилие,
- люди, находящиеся в кризисной ситуации и т.д.

Телефоны работают **ежедневно, круглосуточно и анонимно**:

+375 (17) 311-00-99 (городской)

+375 (29) 899-04-01 (МТС, Viber, Telegram, WhatsApp).

На бесплатной и анонимной «линию доверия» обратившимся окажут психологическую помощь, перенаправят в дружественные сервисные организации, окажут содействие в бесплатной и анонимной консультации профильного специалиста (нарколога, психотерапевта, психолога, и т.д.).

Реабилитационное наркологическое отделение (Программа реабилитации «Исток»)

Реабилитационное наркологическое отделение учреждения здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» (г. Минск, ул. П.Бровки, 7) реализует стационарную **комплексную программу** реабилитации пациентов с зависимостями (алкогольной, наркотической, игровой), рассчитанную на **29 дней**. Комплексный подход основан на одновременном сочетании групповой и индивидуальной психотерапии и 12-шаговой программы движения Анонимных Алкоголиков и Наркоманов.

Работу в реабилитационном отделении осуществляют: врач-психиатр-нарколог, врач-психотерапевт, психологи, специалисты

по социальной работе, медицинские сестры. Дополнительную консультативную помощь осуществляют врачи-специалисты: невролог.

Цели программы реабилитации «Исток»:

- ❖ **Формирование мотивации к трезвости.** Повышение уровня критичности к заболеванию.
- ❖ **Психологическое образование.** Возможность приобрести знания по вопросам: симптомы зависимости и как справляться с ними, связь между употреблением и отрицательными последствиями **для** здоровья (физического, психического и духовного), как избежать срыва и т.д.
- ❖ **Социализация.** Программа помогает научиться пользоваться в процессе выздоровления помощью других людей, перестроить прежние взаимоотношения с окружением (близким и дальним) и т.д.
- ❖ **Психотерапевтическая работа,** направленная на снижение негативных последствий злоупотребления алкоголем, другими психоактивными веществами и патологической склонности к азартным играм, коррективка эмоционального состояния, обучение конструктивному решению конфликтов, помощь в формировании индивидуальных жизненных ценностей, плана трезвости и т.д.
- ❖ **Разработка индивидуальных программ реабилитации** на основе принципа сотрудничества с пациентом. По выходу из программы каждый пациент получает рекомендации по дальнейшему лечению с учетом особенностей личности, социализации и тяжести заболевания.

Условия реализации программы «Исток» - добровольное согласие пациента на участие в реабилитационной программе с использованием психотерапевтических технологий; *принятие личной ответственности* за течение процесса выздоровления, как условие его успешного продвижения.

«Чем занимается реабилитант в Истоке?»

Каждый день проходит насыщенно. С 7 утра до 9 вечера реабилитант занят, он участвует в процессах: зарядка, лекция, психотерапевтические группы (направленные на решение эмоциональных проблем, конфликтов), группы по обучению 12-шаговой программе выздоровления, индивидуальные сессии с психологом, выполнение «домашнего» задания (направленного на проработку проблем зависимости), просмотр программных фильмов и многое другое.

Также в реабилитационную программу **приглашаются близкие родственники зависимых.** Они участвуют в психотерапевтических группах вместе с пациентами (мультисемейные группы) и отдельно (группы для созависимых).

Применение представленного комплекса психотерапевтических мероприятий в процессе лечения зависимостей показало, что в большинстве случаев отмечается существенное улучшение психологического состояния пациентов, снижается уровень рецидивов, улучшаются отношения с близкими, формируется новый круг общения, зависимый научается справляться с болезнью и управлять своей жизнью.

Пациенту реабилитационного отделения запрещается:

- ✓ Проносить, передавать, употреблять или хранить алкогольные, наркотические вещества, лекарственные и химические препараты.
- ✓ Хранить и использовать планшеты, ноутбуки, плееры, художественную литературу, кроссворды, журналы, играть в азартные игры.
- ✓ Курить вне отведенных для этого мест.
- ✓ Иметь при себе и использовать средства связи.
- ✓ Покидать территорию отделения без сопровождения медперсонала.
- ✓ Допускать грубость по отношению к посетителям, медперсоналу.
- ✓ Провоцировать сексуальное поведение.
- ✓ Нарушать правила групповой психотерапии.

«Что взять с собой?»: комфортную одежду и обувь, средства личной гигиены, кружку, ложку, тетрадь (блокнот), ручку, продукты (запрещены домашние консервы, закатки, семечки, изделия с маком, квас, энергетические напитки). Чай только пакетированный, кофе только растворимый.

ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ осуществляется по предварительной записи по телефонам:

8 (017) 270-84-50 (врач-психиатр-нарколог (заведующий) Бразевич Ирина Станиславовна), **8 (017) 270-72-65** (пост дежурной медицинской сестры).

Госпитализация пациентов проводится с 9.00 до 12.00 ежедневно в будние дни при наличии отрицательных результатов тестов на наркотические, ненаркотические вещества, отрицательного результата алкотеста, вне признаков абстиненции, а также вне острой соматической патологии.

В субботу, воскресенье и праздничные дни госпитализация в отделение не осуществляется.

При поступлении в отделение при себе необходимо иметь:

- паспорт,
- направление.

Учреждение здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» находится по адресу: г. Минск, ул. Петруся Бровки, д.7.

Поезд на метро до станции «Академия наук» (*возможен проезд с железнодорожного, центрального автобусного вокзалов г. Минска*) или автобусом маршрута № 100 (маршрут проходит по проспекту Независимости) до остановки «Бровки П.». Улица Петруся Бровки отходит от проспекта Независимости на участке между Академией наук (1-ой клинической больницей) и ЦУМом непосредственно около автобусной остановки «Бровки П.» (от станции метро «Академия наук» необходимо двигаться по проспекту Независимости назад по направлению к ЦУМу 1 квартал, пройдя 1-ую клиническую больницу повернуть налево на ул. П. Бровки и двигаться по направлению к ул. Платонова). Необходимое здание находится по левой стороне улицы П. Бровки (при движении от проспекта Независимости). Реабилитационное наркологическое отделение находится на 4-ом этаже.