# Как алкоголизм разрушает мечты

## ИДЁМ ПРОТИВ СВОЕЙ МЕЧТЫ СТОПКА ЗА СТОПКОЙ.

Алкоголизм – это заболевание. Он появляется из-за чрезмерного употребления алкоголя. Последствия алкоголизма проявляются со временем в виде серьезных заболеваний сердца, почек, печени и нервной системы. Человек становится слабым и раздражительным. Теряется контакт с реальностью. Алко-зависимый губит не только себя, но и всё свое окружение. Друзья уходят, родные отворачиваются.

## АЛКОГОЛЬ НАРУШИТ НЕ ТОЛЬКО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИКУ. ОН УНИЧТОЖИТ ВСЕ ПУТИ В СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ.

Со временем человек-алкоголик теряет меру потребления спиртного. Такие люди перестают замечать всё вокруг, кроме бутылки. Все, к чему он когда-то стремился, находится за ширмой спиртных напитков.

## ХОЧЕШЬ ДОМИК У МОРЯ? СМОТРИ, ЧТОБЫ АЛКОГОЛЬ НЕ РАЗРУШИЛ ЕГО КАК КАРТОЧНЫЙ.

Мечтаешь найти приличную работу, путешествовать и прожить долгую жизнь? – Не злоупотребляй. Эти цели проще достичь на трезвую голову.

## СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ РЕЗКО СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

- Избегайте компаний, в которых принято много пить
- Всегда старайтесь контролировать количество выпитого алкоголя
- Не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить
- Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: займитесь любым другим приятным делом.
- Если Вас серьезно беспокоят тревога и бессонница, обратитесь к психотерапевту.

Алкоголь дорого обходится не только организму человека, но и его бюджету. Пьяницы тратят большую часть своей зарплаты на алкоголь.

**ПОМНИТЕ:**

Чтобы справиться с этой тяжелой болезнью, необходимы современные способы лечения и активное желание самого человека избавиться от недуга!

**ВЫКАРАБКАТЬСЯ СЛОЖНО, НО МОЖНО!**

**ОБРАТИТЕСЬ:**

Круглосуточное интернет-вещание анонимных алкоголиков: Radioaa.ru
Наркологический диспансер: ул. Ткачей, д. 5, тел. 31-81-52
Центр психотерапии и практической психологии: ул. Ленина, д. 2, тел: 31-18-41
Общество анонимных алкоголиков, тел: 8 (915) 913 47 99

(4942) 45-01-35
г. Кострома, ул.Ленина, 151
cmp@lpu.dzo-kostroma.ru
ok.ru/zdorovaya.kostroma/
vk.com/zdorovaya_kostroma

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ
МИАЦ