



Правительство Тверской области.
Министерство здравоохранения Тверской области.
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Тверской области
«Городская клиническая больница № 6» (ГБУЗ «ГКБ №6»)
ИНН 6903006928; КПП 695001001; ОГРН 1026900591486;
Юридический адрес: 170028, Тверская область, город Тверь, ул. Орджоникидзе, д.3б;
e-mail: gbuzgkb6@mail.ru

ПАМЯТКА (РЕКОМЕНДАЦИИ)

Потребление алкоголя связано с повышенным риском возникновения хронических неинфекционных заболеваний. Примите решение об отказе или снижении употребления алкоголя.

Вот несколько советов:

- попробуйте 30-дневный эксперимент отказа от алкоголя. Дайте организму возможность восстановиться, понаблюдайте за изменениями в самочувствии, настроении, продуктивности.
- если алкоголь стал частью отдыха, попробуйте безалкогольные напитки, вечерние прогулки, расслабляющие практики (йога, медитация).
- если друзья подталкивают к употреблению, найдите компанию, в которой выпивка не является центром общения.
- не думайте о том, что «нельзя», а фокусируйтесь на том, что получаете взамен: ясность ума, лучшую физическую форму, больше энергии.
- попробуйте вести дневник употребления. Записывайте, когда, сколько и почему вы выпили. Это поможет осознать реальный масштаб употребления.
- при высоком риске здоровью дополнительными мерами могут быть:
- сокращение доступности алкоголя: не держите его дома, избегайте мест, где соблазн велик.
- найдите поддержку у родных и близких: обсудите план по сокращению или отказу от употребления алкоголя, найдите группы поддержки.
- если вам сложно справиться самостоятельно, рассмотрите возможность обращения за поддержкой к специалисту-психологу, психотерапевту.
- проверьте здоровье у врача – употребление алкоголя влияет на здоровье организма.

При очень высоком риске здоровью:

- обратитесь к специалисту к психологу, психотерапевту, психиатру-наркологу.
- не прекращайте употребление резко, если есть сильная зависимость. Это может привести к абстинентному синдрому – тревоге, судорогам, скачкам давления. Отказ должен проходить под медицинским контролем.
- попробуйте поработать с причинами зависимости. Часто алкоголь становится способом справляться со стрессом, тревогой или одиночеством. Психотерапия может помочь найти более здоровые способы решения этих проблем.

Дополнительно вы можете посетить сайт «Так здорово», где найдете полезные материалы.

Драпкина О. М., Дроздова Л. Ю., Концевая А. В., Иванова Е. С., Калинина А. М., Бунова А. С., Гамбарян М. Г., Елиашевич С. О., Карамнова Н. С., Раковская Ю. С., Бернс С. А., Куликова М. С., Метельская В. А. Оказание медицинской помощи пациентам с факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний в центрах здоровья для взрослых. Методические рекомендации. М.: РОПНИЗ, ООО «СИЛИЦЕЯ-ПОЛИГРАФ» 2025 г. — 164 с. ISBN: 978-5-6053845-8-8. doi: 10.15829/ROPNIZ-d108-2025. EDN НКМНҚW

Так здорово!



Обратная связь с нами



Проверка здоровья



Приложения для здоровья

