

# ТРЕЗВЫЙ РАЗГОВОР О ПИТАНИИ

При полном отказе от алкоголя необходимо как можно быстрее и легче восстановить нормальное функционирование организма. Для этого требуются психотерапевтическая поддержка и **правильная диета**.

Ограничьте простые углеводы! **Макароны, разнообразная выпечка, кондитерские изделия, рис, хлеб белый** приводят к выработке избыточного инсулина, происходит снижение сахара крови, т.е. гипогликемия, и Вас вновь тянет употребить алкоголь, чтобы «вернуть сахар».

**Аминокислоты и белок требуются** для деятельности головного мозга и печени. Диета должна содержать не менее 1–1,5 г белка на килограмм массы тела пациента в сутки: мясо, птица, рыба, кисломолочные изделия, творог, твердые сыры, яйца, а также кунжут и зелень (особенно спаржа и петрушка, богатые глутамином). Последние пять позиций особенно важны для печени.

Для эффективной работы мозга и организма в целом необходимы **ненасыщенные жирные кислоты**. Они есть в рыбе, грецких орехах, семенах льна, кунжуте, растительных и сливочном маслах. В процессе сжигания жиров уровень сахара в крови стабилизируется. Человек чувствует себя хорошо без алкоголя. НО: жареная пища не приветствуется, особенно с применением животных жиров.

При патологической тяге к спиртному образуется дефицит минералов, серьезный недостаток фолиевой кислоты, тиамина, витаминов группы В, жирорастворимых витаминов. Будут полезны **витаминные комплексы и добавки кальция для профилактики остеопороза**.

## ЧЕМ ВЫВЕСТИ МЕТАБОЛИТЫ АЛКОГОЛЯ ИЗ ОРГАНИЗМА?

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

вода (каждый день не менее 1.5 литров), отвары из шиповника, мяты, малины, крапивы или калины, большое количество овощей и фруктов (бананы, различные сорта винограда, яблоки и киви), свежевыжатые соки из них, еда из цельного зерна (хлеб, изделия из круп), бобовые, кисломолочные продукты (хорошо перерабатывают токсины), мед (если нет аллергии), капуста морская и квашеная, зеленый чай, яйца, нежирное мясо, рыба, зелень, яйца, орехи, клюква, брусника.

### КРАЙНЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫ:

продукты, содержащие кофеин. Это какао, кофе, кока и пепси-кола, лекарства с подобным компонентом, шоколадные изделия, энергетики увеличивающие тягу к алкоголю; продукты, имеющие в своем составе железо: печень, каша гречневая (при частом употреблении), гранаты и др.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ:

Завтрак — овсянка, сыр, омлет, йогурт, смузи.

Обед — бутерброды, салаты, супы.

Десерт — йогурт, фрукты, овсяное печенье.

Ужин — блюда из бобовых, рыба, курица, тофу или лазанья с овощами, творог.



**Будьте здоровы!**



## НАША РЕКОМЕНДАЦИЯ – ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ!

Не существует никаких норм и безопасных уровней потребления алкоголя. Любой уровень потребления алкоголя, независимо от количества последнего, становится причиной потери жизни.

**Если у вас есть хотя бы один из перечисленных симптомов – это повод обратиться к наркологу за помощью:**

- головная боль, тошнота, рвота, потливость, раздражительность наутро после приема алкоголя (похмельный синдром);
- желание принимать алкоголь по утрам;
- уверенность, что после конфликта только прием алкоголя может решить проблему;
- требование все больших доз алкоголя для достижения комфортного состояния;
- «провалы в памяти» на следующий день после приема алкоголя.



### КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Телефон горячей линии проекта  
«#ТЫ СИЛЬНЕЕ» Минздрава России  
по вопросам избавления от алкогольной  
зависимости

**8 (800) 200-0-200**  
takzdorovo.ru

•  
Детский телефон доверия  
**8 (800) 200-01-22**

•  
Нужна психологическая поддержка?  
Бесплатный круглосуточный телефон  
доверия психологов и психотерапевтов  
Минздрава Удмуртии

**8 (800) 100-09-06**

•  
Консультативный телефон БУЗ УР  
«Республиканский наркологический  
диспансер МЗ УР» по вопросам  
зависимостей (никотиновой, алкогольной,  
наркотической)

**8 (3412) 71-53-33**

(будние дни – с 08:30 до 17:00)

•  
Телефон психолога реабилитационного  
отделения БУЗ УР «Республиканский  
наркологический диспансер МЗ УР»  
по вопросам зависимостей

**8 (3412) 61-60-99**

(будние дни с 08:00 до 18:00)

Подготовлен с использованием материалов сайта takzdorovo.ru



БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»

БУЗ УР ИЖЕВСКИЙ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР МЗ УР»



# АЛКОГОЛЬ – ПОХИТИТЕЛЬ РАССУДКА



## ЗНАНИЕ КРУГА ОБЩЕНИЯ

Как правило, первое употребление алкоголя у подростков происходит в кругу друзей. Поэтому важно знать, с кем общается ваш ребенок, какие интересы объединяют его с друзьями. Проявляйте дружелюбие к окружению вашего ребенка и постарайтесь принимать участие в организации их досуга.



## ПОМНИТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УНИКАЛЬНЫЙ

Каждому человеку, а особенно подростку, важно знать, что его ценят и любят. Радуйтесь успехам и достижениям своего ребенка, это повышает уровень его самооценки и мотивирует заниматься любимым делом. Таким образом, ребенок будет заинтересован более полезными и важными делами, чем употребление «запретных» веществ.



## РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРИМЕР

Самый эффективный метод воспитать в ребенке приверженность к здоровому образу жизни – подавать личный пример. В случае когда вы говорите, что алкоголь – яд для организма, а сами регулярно употребляете алкоголь в присутствии ребенка, результата от ваших слов не будет. Ребенок в буквальном смысле повторяет поведение своих родителей. Поэтому самое важное в воспитании – это демонстрация поведения, которое вы ожидаете от своего ребенка.



**Детский алкоголизм** – результат непонимания, недосказанности, безразличия в семье. Уделяйте ребенку должное внимание, дарите ему любовь, радуйтесь его успехам, принимайте его таким какой он есть. Детское благополучие в руках родителей. Уважаемые взрослые, помните об этом и будьте здоровы!





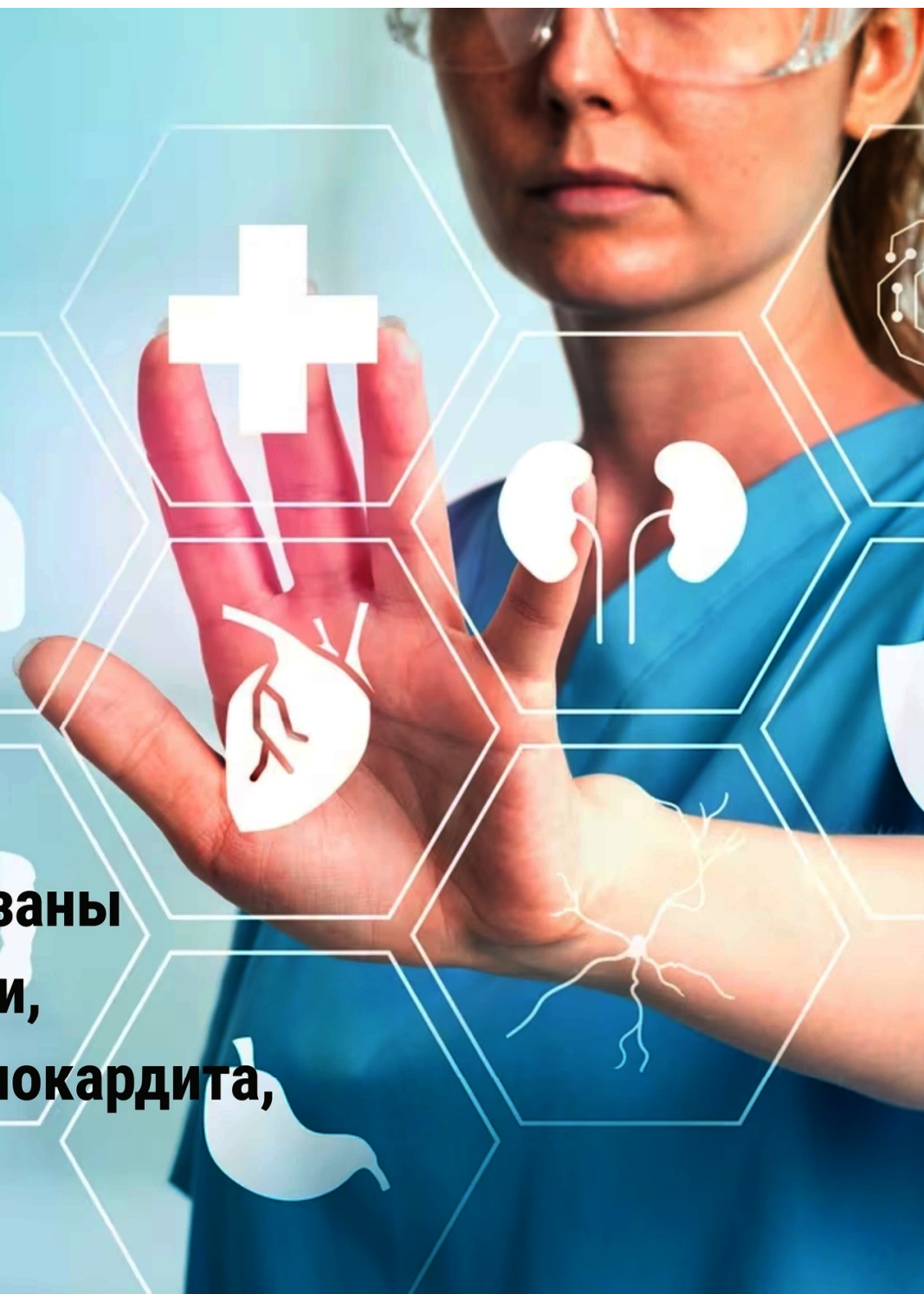
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕГО ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКОГО  
И МЕДИЦИНСКОГО  
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



РЦОЗМП

# **УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО ВСЕГДА РИСК!**

**С употреблением алкоголя связаны  
69 % смертей от цирроза печени,  
61 % – от кардиомиопатии и миокардита,  
47 % – от панкреатита.**





# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ АЛКОГОЛЬНОГО ПРИСТРАСТИЯ У РЕБЕНКА?

Подростковый возраст – это прекрасное время, пора взросления, первой влюбленности. Дети взрослеют и пытаются показать свою независимость, выразить свое мнение, в том числе бросить вызов авторитету взрослых – учителей, родителей. Способы самовыражения, которые выбирают подростки, часто бывают опасны для их здоровья. Один из них – употребление алкогольных напитков. К сожалению, в юном возрасте нет понимания рисков употребления алкоголя, поэтому ответственность за здоровое взросление лежит на плечах родителей.

**Как же можно уберечь ребенка от употребления алкоголя и развития алкогольной зависимости?**

## ОБЩЕНИЕ

Разговаривайте со своим ребенком чаще, интересуйтесь его успехами и неудачами, обсуждайте решение проблем вместе. Таким образом, вы сможете выстроить доверительные отношения, и у ребенка не будет потребности находить решение проблем с помощью алкоголя или других экстремальных способов.

## ВНИМАНИЕ И ПРИНЯТИЕ

Будьте внимательны к своему ребенку, его поведению, привычкам. Спокойно выслушивайте его мнение, показывайте заинтересованность в разговоре. И самое важное, не пытайтесь навязать свою позицию, сформируйте у ребенка должное мнение путем рассуждений и фактов.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА

Постарайтесь найти или возобновить совместное увлечение спортом, танцами, рисованием, прогулками, походами в театр, кино. Важно, чтобы ребенку было приятно и комфортно участвовать в совместном досуге, а еще лучше если он сам определит вид увлечения.



В современном обществе женщины наравне с мужчинами трудятся во всех сферах человеческой деятельности. Это делает ее не только самостоятельной, независимой, но и несет определенные негативные последствия: повышенную психологическую нагрузку, стресс.

Употребляя слабоалкогольные напитки, многие ошибочно считают, что тем самым избавляют себя от формирования зависимости. Визит к врачу-наркологу считается крайней мерой, в связи с чем женщины тщательно скрывают свое пагубное влечение и поздно обращаются за специализированной медицинской помощью, когда уже сформировалось наркологическое заболевание, требующее длительного лечения.

Близкие женщины, имеющей проблемы с алкоголем, должны помнить, что ей необходимо неукосно поддерживать психологически, помогать с решением трудных жизненных ситуаций, мотивировать её желание обратиться за помощью в наркологический центр. При малейших признаках зависимости, не стоит откладывать обращение к специалисту, пока проблему можно решить без тяжелых последствий.

## ЖЕНЩИНА И АЛКОГОЛЬ

Причины возникновения проблем с употреблением алкоголя

- бегство от реальности, способ противодействия принуждению, а также страху быть брошенными, отвергнутыми
- попытка приспособиться к внезапно изменившимся условиям – смерти супруга, увольнение с работы, вынужденного переезда;
- для сохранения отношений с партнером, зависящим от алкоголя;
- желание избежать одиночества, когда взрослые дети покидают родительский дом;

Ответьте себе честно на следующие вопросы и задумайтесь:

– Было ли у Вас чувство, что Вам следует **СНИЗИТЬ** потребление спиртного?

– Было ли такое, что Вы не могли **ТЕРПИМО** относиться к критике по поводу Вашего употребления алкоголя?

– Приходилось ли Вам **ОСУЖДАТЬ** себя за употребление спиртных напитков?

– Приходилось ли Вам принимать алкоголь сразу же после пробуждения, чтобы успокоиться и снять **ПОХМЕЛЬЕ?**

Положительный ответ на любой вопрос свидетельствует о проблемах, связанных со злоупотреблением алкоголем.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: (495) 709-64-04

## ОГЛЯНИСЬ ВОКРУГ!

Окружающий нас мир загадочен и прекрасен. Он стоит того, чтобы смотреть на него трезвыми глазами, жить в гармонии с собой. Одно из самых чудесных созданий природы – женщина. С древних времен мудрецы, поэты, писатели воспевали её красоту, обаяние, мудрость.

Один из самых светлых образов, связанных с женщиной – образ матери. Именно благодаря её заботе и участию формируются наши жизненные ценности, знания, навыки, умения. В связи с этим, крайне важно сохранить физическое и психическое здоровье женщины, призванной подарить будущую жизнь, преумножить интеллектуальное и культурное богатство этого мира.

Дюймовку сравнивают с нераспустившимся бутоном удивительного растения. Только от Вас, дорогие женщины, зависит, превратится ли он в «верблюжью колючку» или распустится прекрасным цветком.

Специалисты Московского центра наркологии готовы оказать Вам всестороннюю поддержку и помощь в сложной жизненной ситуации.

Департамент здравоохранения города Москвы  
Московский научно-практический центр наркологии  
Центр профилактики зависимого поведения (финал)  
Адрес: город Москва, ул. Лобнинская, д.37/1  
Телефон: (499) 178-69-29

