

# Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы



## Профилактика употребления алкоголя



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# АЛКОГОЛИЗМ

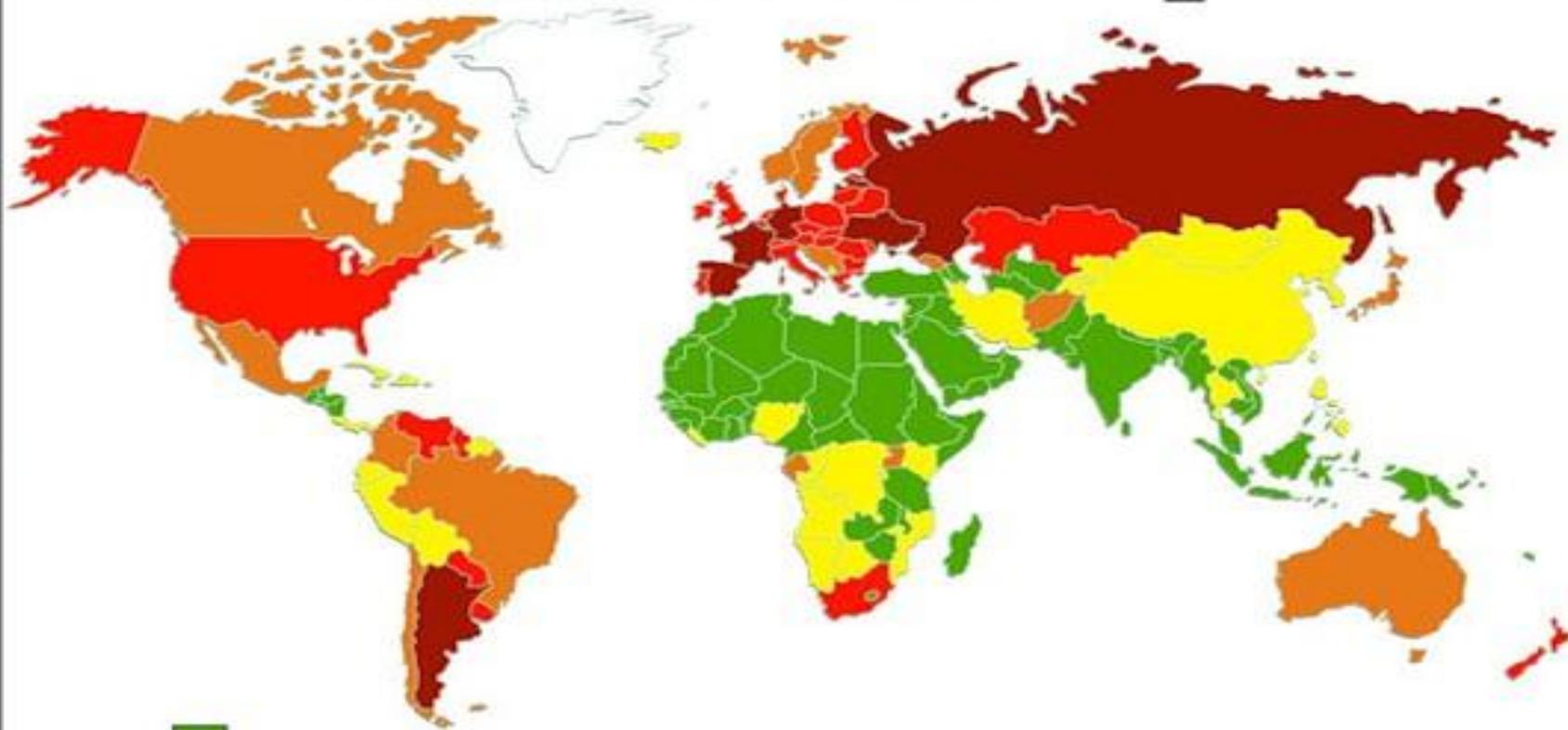


**АЛКОГОЛИЗМ** — это заболевание, вызванное частым употреблением спиртных напитков и характеризующееся появлением сильного пристрастия к алкоголю.

Его относят к одному из видов **наркомании** за счет того, что на центральную нервную систему алкоголь действует как наркотик, то есть вызывает **тяжелейшую зависимость.**



# ПЬЮТ ВСЕ ?



**ТРЕЗВЫЕ СТРАНЫ**  
**ПЬЯНЫЕ СТРАНЫ**

Трезвые страны закрашены на карте зелёным цветом; те, в которых существуют проблемы с некоторыми наркотиками (например, в Китае ещё не решена проблема курения) — жёлтым, и т.д.

Мы живём в самом аду этого наркотизированного мира — в Украине и России.  
Почти вся Европа тоже окрашена тревожной, тёмно-красной краской наркотических страданий.

Две трети населения планеты живут трезво!  
В 41 государстве мира действует **абсолютный сухой закон**, а ещё в 40 странах — законы трезвости!

Более 600 больших и малых народов мира не употребляют алкоголь, не курят и не применяют другие наркотики. Приверженцы 416 религий земного шара исповедуют трезвость.

В список государств, в которых законы о трезвости (различной степени строгости) действуют на государственном уровне, входят: Египет, Индия, Индонезия, Иордания, Ирак, Иран, Исландия, Китай, Норвегия, Объединенные Арабские Эмираты, Туркменистан, Турция, Швеция!

# Стадии зависимости

## 1. Знакомство с алкоголем

Подростки начинают пробовать спиртное в компаниях.

Что происходит после: плохое самочувствие из-за выпитого или сильная головная боль протрезвления.

Отрицательный опыт может сразу отучить от алкоголя, и больше этот человек никогда не будет пить спиртное.

Многие продолжающие употреблять алкоголь, переходят на следующую стадию развития алкоголизма.



# Стадии зависимости

## 2. Регулярное употребление

Подростки, употребляющие алкоголь регулярно - это люди, часто пьющие в компании.

Определенная степень самоконтроля сохраняется, но далеко не всегда подростки способны оценить свои возможности и, как правило, напиваются допьяна.



# Стадии зависимости

## 3. Навязчивая идея

Третьей стадией являются навязчивые мысли о спиртном, когда человек пьет чтобы устранить или приглушить неприятные ощущения, которые могут возникнуть в силу разных причин.

*(поссорился с другом или подругой, родителями - надо справиться с отрицательными эмоциями, желание раскрепоститься на вечеринке, выпить для храбрости и т. д.)*

Так он борется со своей тревогой, беспокойством, робостью, нервозностью.

Чем больше в жизни психологических трудностей, тем чаще подросток начинает выпивать.

Это и есть основной признак развития алкоголизма.



# Стадии зависимости

## 4. Химически обусловленная зависимость (физическая потребность)

Это последняя стадия - стадия алкогольной зависимости, когда наблюдается потеря самоконтроля, осложняющая течение болезни.

Алкоголики стараются вести себя как обычные люди, которые иногда употребляют алкоголь.

Человек с алкогольной зависимостью не получает никакого удовольствия от выпивки.

Причиной, толкающей к выпивке, на этой стадии является попытка обрести нормальное самочувствие.



# Последствия употребления

## Мозг

Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному **кислородному голоданию** его клеток, в результате чего наступает **ослабление памяти** и **медленная психическая деградация**. В сосудах развиваются ранние **склеротические изменения**, и возрастает риск **кровоизлияния в мозг**.

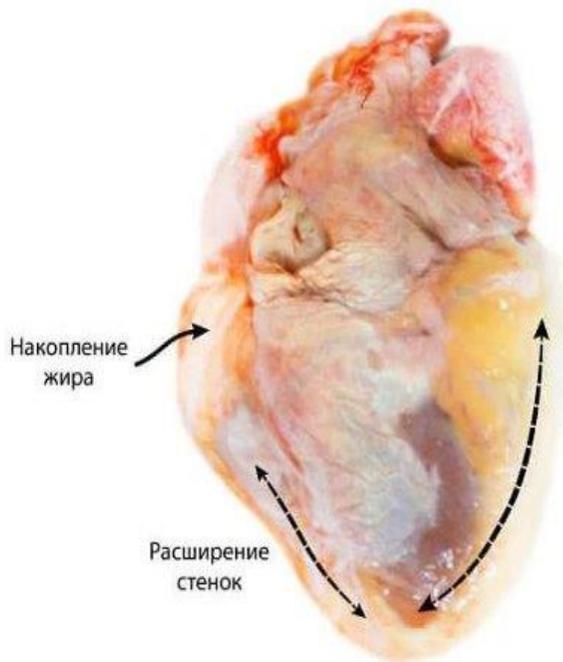


# Последствия употребления

Сердце человека  
в норме



Алкогольное  
поражение сердца



## Сердце

Злоупотребление алкоголем приводит к повышению уровня **холестерина** в крови, **повышается кровяное давление**. Сердечная мышца — миокард — ослабляется, дегенерирует, что приводит к **инфарктам**. У алкоголика **повышен пульс**, возникает чувство **нехватки воздуха** при физической нагрузке, отмечаются выраженные **изменения на ЭКГ**.



# Последствия употребления

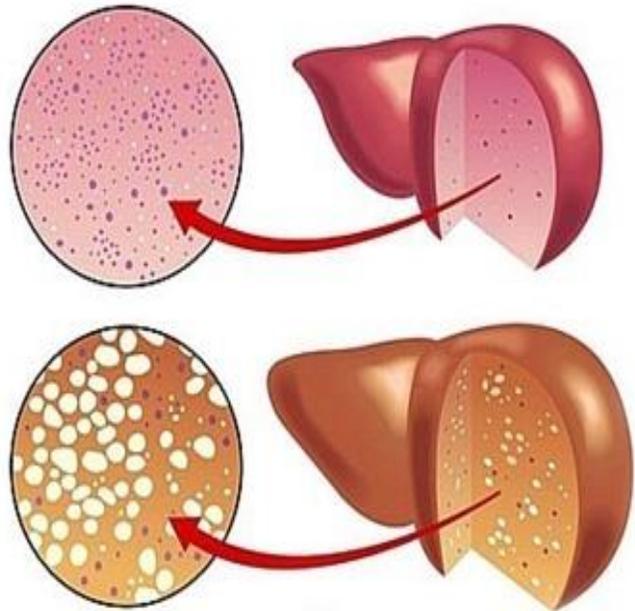
## Желудок

Этанол оказывает негативное действие на состояние сосудов желудка, увеличивает их **ломкость** и **проницаемость** их стенок. Сосуды с тонкими стенками могут разорваться в любой момент, поэтому из-за употребления алкоголя существенно увеличивается риск **желудочных кровотечений**.

Частое употребление алкоголя приводит к **дистрофии слизистой желудка**, она уже не может в полном объеме выполнять свои функции. Развивается **гастрит**, увеличивается риск развития **ОНКОЛОГИИ**.



# Последствия употребления



Здоровая  
печень

Жировой  
гепатоз

## Печень

Пропуская алкоголь через себя, печень **теряет** в неравной борьбе **клетки**. Чтобы восстановиться, печени приходится запускать механизм увеличения клеток в объёме. Вследствие этого у алкоголиков всегда наблюдается расширение этого органа. Недостаток нормальных тканей, печень возмещает наиболее легко образующейся соединительной тканью, что приводит к формированию **спаек и рубцов** на органе. Этот процесс приводит к **циррозу печени**.



# Последствия употребления

## Иммунитет

Под действием этанола **снижается синтез клеток иммунной системы** — лимфоцитов. Это значит, что организм пьющего человека более подвержен влиянию негативных факторов внешней среды и **не защищён** от проникновения патогенных микроорганизмов. Это могут быть не только обычные вирусы, вызывающие ОРВИ, но и более опасные для человека бактерии **туберкулёза** и другие **опасные патогены**. Кроме того, на выведение алкоголя организм затрачивает множество полезных веществ: витаминов, микро- и макроэлементов.



# Последствия употребления



**Эндокринная и репродуктивная системы**  
Под действием алкоголя нарушается работа органов **эндокринной системы: гипофиза, щитовидной и поджелудочной желёз, надпочечников.** В результате нарушается нормальный **гормональный фон**, что ведёт к отклонениям в поведенческих реакциях, нарушению работы **репродуктивной системы.**



## Где нельзя пить алкоголь

- детские учреждения школьного и дошкольного направления деятельности, объекты медицинского профиля, спортивные элементы (стадионы, спортивные залы)
- организации культурного досуга
- общественный транспорт всех видов, а также остановки и вокзалы
- аэропорты, рынки и другие места массового скопления людей, представляющих потенциальную опасность
- АЗС
- выездные торговые точки
- территории военных частей и объектов под охраной военной структуры
- объекты на территории, прилегающей к жилым домам. Сюда относят и детские площадки, и лавочки у подъездов, и сами подъезды, и лифт
- городские скверы, парки, зоны отдыха, водоемы



# Законодательство РФ

## Штрафы

- распитие спиртных напитков в запрещенных местах – штраф **500-1500 рублей**
- нахождение в общественных местах в состоянии алкогольного штрафа от **500 до 1500** рублей либо административный арест до **15 суток**
- если полиция установила факт употребления алкогольной продукции несовершеннолетним, которому еще не исполнилось 16 лет (не имеет значение, в каком месте – общественном или ином), то за него несут ответственность родители (попечители, опекуны, законные представители) по ст. 20.22 КОАП РФ. Им может быть назначено наказание в виде штрафа от **1500 до 2000 рублей**. В отношении несовершеннолетнего решается вопрос о **постановке на учет** в отделе по делам несовершеннолетних полиции
- если взрослые (необязательно родители) выпивают вместе с детьми, для них может наступить ответственность по ст. 6.10 КОАП РФ за вовлечение несовершеннолетних в употребление спиртосодержащей продукции – наказание в виде штрафа в размере до **5000 рублей**



# Ресурсы

- **ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГППЦ ДОНМ)**  
Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение профилактических мероприятий суицидального поведения обучающихся.  
Все виды помощи по ссылке: <https://gppc.ru/work/emergency/>
- **Московская служба психологической помощи населению**  
Все виды помощи по ссылке: <https://msph.ru/uslugi/distantcionnaya-psikhologicheskaya-pomoshch>
- **ГБОУ ВПО «Московский государственный психолого-педагогический университет»**  
Ссылка на помощь: [Сектор экстренного реагирования и психологического консультирования](#)  
Сайт Детского телефона доверия ЦЭПП МГППУ, помощь родителям <http://childhelpline.ru/parental/>
- **Центр имени Г.Е.Сухаревой**  
Ссылка на помощь: <https://suhareva-center.mos.ru/for-parents/>

# Ресурсы

- **ФКУ "Центр экстренной психологической помощи МЧС России"**

<https://www.mchs.gov.ru/ministerstvo/uchrezhdeniya-mchs-rossii/fku-centr-ekstrennoy-psihologicheskoy-pomoshchi-mchs-rossii>

Сайт <http://www.psi.mchs.gov.ru/>

Живые рекомендации и правила поведения при различных ситуациях

<https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan>

Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей  
8 800 2000 122



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

[https://mgppu.ru/about/publications/deviant\\_behaviour](https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour)

Навигатор профилактики девиантного поведения от МГППУ

Памятки:

- Социально-психологическая дезадаптация
- По раннему отклоняющемуся поведению
- По рискованному поведению
- По суицидальному поведению
- По аддиктивному поведению
- По агрессивному поведению
- По делинкветному поведению



**МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# ГБОУ «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы»

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения города Москвы «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы» [mnpcn@zdrav.mos.ru](mailto:mnpcn@zdrav.mos.ru)

**Режим работы:** рабочие дни с 8:00 до 20:00  
суббота с 9:00 до 16:00  
воскресенье – выходной.  
Стационар: круглосуточно

**Детский реабилитационный центр**  
**Адрес:** Москва, Остоженка 53а  
**Регистратура:** +7 (499) 245-03-85  
**Факс:** +7 (499) 245-07-48  
**E-mail:** [dnc\\_zaved@narcologos.ru](mailto:dnc_zaved@narcologos.ru)

**Бесплатная круглосуточная горячая линия МНПЦ наркологии ДЗМ:** +7 (495) 709-64-04

**МНПЦ наркологии ДЗМ Клинический филиал № 1 (провести химико-токсикологическое исследование наличия в организме человека наркотических средств, психотропных веществ и их метаболитов)**

г. Москва, ул. Болотниковская, д. 16

**Справочная служба:** (499) 317-20-69

**Приёмное отделение:** (499) 613-69-11

**Или обратиться в филиал по месту жительства:** <https://narcologos.ru/301>



# Мы вместе с вами на ресурсах

Сайт: <http://roditel.educom.ru/>

Общегородское онлайн-совещание для родителей: <http://video.dogm.mos.ru/online/sobranie.html>

Информация для родителей на сайтах школ (материалы селекторных совещаний, профилактика, куда обратиться за помощью, вопросы-видеоответы, проекты Совета):

<https://sch1253c.mskobr.ru/gorodskoy-ekspertno-konsultativnyiy-sovet-roditelskoy-obschestvennosti/info-for-parent/>

Анонс тематических онлайн встреч с родителями образовательных организаций:

[https://sch1253c.mskobr.ru/dogm\\_ads/?nid=1713](https://sch1253c.mskobr.ru/dogm_ads/?nid=1713)

Сайт Школа большого города [https://school.moscow/expert\\_for\\_parents](https://school.moscow/expert_for_parents)

Страница в ВК: <https://vk.com/roditelmoscow>

Контакты: <http://roditel.educom.ru/about/contacts>

Rutube <https://rutube.ru/channel/25335502/>



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ  
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**  
[www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)

**Председатель: Мясникова Людмила Александровна**  
[myasnikovalala@mos.ru](mailto:myasnikovalala@mos.ru)    [mjasnikowana@yandex.ru](mailto:mjasnikowana@yandex.ru)

**Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна**  
+7 (926) 595-42-32    [GaluzinaOA@mail.ru](mailto:GaluzinaOA@mail.ru)

**Контакты для обращения:**  
+7 (963) 670 – 34 – 90    +7 (495) 123 – 37 – 31  
[nebudzavisim@mail.ru](mailto:nebudzavisim@mail.ru)

