25 декабря - 7 января — Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники

Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний составляет до 75%.

Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя.

Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.

В настоящее время в нашей стране медицинскую помощь в борьбе с алкоголизмом оказывают в 2 научно-практических центрах, 76 наркологических диспансерах, 8 наркологических больницах и их филиальной сети. В многопрофильных медицинских организациях функционируют более 2,1 тыс. кабинетов.

В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней. Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [11 сентября – Всероссийский день трезвости](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/11-sentyabrya-vserossiyskiy-den-trezvosti/)

**Статьи:**

* [О влиянии энергетических напитков на организм подростков](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/ya-i-moy-rebenok/o-vliyanii-energeticheskikh-napitkov-na-organizm-podrostkov/)
* [Так ли безвредны пара бокалов шампанского?](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/tak-li-bezvredny-para-bokalov-shampanskogo.html)
* [Как алкоголь влияет на организм?](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-alkogol-vliyaet-na-organizm.html)
* [Симптомы алкогольного отравления](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/simptomy-alkogolnogo-otravleniya.html)
* [Какими безалкогольными напитками можно заменить алкогольные на Новый год?](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/kakimi-bezalkogolnymi-napitkami-mozhno-zamenit-alkogolnye-na-novyj-god.html)
* [Сон после новогодних праздников](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/son-posle-novogodnih-prazdnikov.html)
* [Капля в море](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/alcohol/kaplya-v-more/)
* [Понизить градус до нуля: как избавиться от алкогольной зависимости](https://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/ponizit-gradus-do-nulya-kak-izbavitsya-ot-alkogolnoy-zavisimosti/)
* [Любое количество употребления алкоголя вредно для мозга](https://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/lyuboe-kolichestvo-upotrebleniya-alkogolya-vredno-dlya-mozga/)
* [Употребление алкоголя значительно увеличивает риск фибрилляции предсердий](https://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/upotreblenie-alkogolya-znachitelno-uvelichivaet-risk-fibrillyatsii-predserdiy/)
* [Много – это сколько? Как понять, что с алкоголем пора завязывать](https://www.takzdorovo.ru/articles/5137419/)
* [Алкоголь и здоровье](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/neinfektsionnye-zabolevaniya/alkogol-i-zdorove/?sphrase_id=24128)
* [Алкоголизм и его последствия](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/alkogolizm-i-ego-posledstviya/?sphrase_id=24128)
* [Начать и не бросить. Пора выполнять свои новогодние обещания](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/nachat-i-ne-brosit-pora-vipolnyat-svoi-novogodnie-obeschaniya/?sphrase_id=25283)
* [Как разговаривать с подростками о профилактике употребления алкоголя?](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/alcohol/kak-razgovarivat-s-podrostkami-o-profilaktike-upotrebleniya-alkogolya/?sphrase_id=1313)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы** [(скачать материалы):](https://cloud.mail.ru/public/tiTH/XSfdcsgqu)

* Листовка «Скажи алкоголю НЕТ»
* Листовка «Мифы об алкоголе»
* Листовка «Ты сильнее алкогольной зависимости»
* Плакат «Живи трезво»
* Плакат «Крепкий напиток – это чай»
* Санбюллетень «Живи трезво»
* Санбюллетень «Работай над собой – держи алкоголь под контролем»
* Буклет «Любая доза алкоголя опасна»
* Буклет «Пивной алкоголизм не выдумка»
* Буклет «Факты об алкоголе»
* Плакат «Отказ от чрезмерного употребления алкоголя снижает риск развития гипертонии»
* Буклет «Женский алкоголизм»

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [В чем вред алкоголя](https://vk.com/video-39950093_456239412)
* [Алкоголь: пить или не пить](https://vk.com/video-39950093_456239340)
* [Профилактика употребления алкогольных напитков в подростковом возрасте](https://vk.com/video-39950093_456239642)
* [Новогодние праздники без вреда для здоровья](https://vk.com/video-39950093_456239572)
* [Трезвость – норма жизни](https://vk.com/video-39950093_456239528)
* [Трезвость – норма жизни (к Всероссийскому дню трезвости)](https://vk.com/video-25621149_456239143)
* [Познавательный мультфильм для детей. ОПАСНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ! Алкоголь или Трезвость?](https://youtu.be/6YG16RBrQB0)
* [Ты сильнее без алкоголя!](https://www.takzdorovo.ru/video-files/262980.mp4)
* [Алкоголь разрушает жизнь](https://www.takzdorovo.ru/video-files/262984.mp4)