

## Алкоголь туралы миф

**Миф: анда-санда мас болу дұрыс.**

**Шындық:** ішімдік ішумен байланысты ауыр денсаулық проблемалары, оның ішінде абайсызда жарақаттар, қатерлі ісік және жүрек аурулары. Сіз мұны қаншалықты сирек жасайтыныңыз маңызды емес.

**Миф: қалыпты мөлшерде ішу ерқашан қауіпсіз.**

**Шындық:** Алкогольді қалыпты тұтыну денсаулыққа пайдалы болуы мүмкін. Дегенмен, бұл тәуекелсіз дегенді білдірмейді. Кейбір адамдар үшін тәуекелдер ықтимал пайдалардан асып түсуі мүмкін.

**Миф: шарап немесе сыра сізді қатты ішімдік сияқты мас қылмайды.**

**Шындық:** алкогольдің барлық түрлері бірдей белсенді ингредиенттен тұрады. Барлық стандартты сусындар құрамында бірдей мөлшерде алкоголь бар.

**Миф: Сіз ішімдікті ұстай алатын болсаңыз, ішу проблема емес.**

**Шындық:** әсерлерін сезбестен ішу сіздің алкогольге төзімділіктің дамуының белгісі болуы мүмкін.



«Маскүнемдік – барлық  
жамандықтардың анасы»

Әбу-аль-Фарадж

«Маскүнемдік адамзат  
тарихындағы барлық соғыстардан  
гөрі көп адамды құртты»

Джон Гершинг



Құрастырған және безендірген:

ОҚК библиографы Г. Ж. Алқайдарова

**“И. ШУХОВ АТЫНДАҒЫ ОРТАЛЫҚ  
ҚАЛАЛЫҚ КІТАПХАНА” КММ**

Мекен-жайы: СҚО, Петропавл қ.,  
Брусиловский к., 65

Телефон: 8(7152)50-04-11  
8(7152)33-19-57

Сайт: [shuhovlibrary.kz](http://shuhovlibrary.kz)  
E-mail: [shuhov\\_lib@mail.ru](mailto:shuhov_lib@mail.ru)  
[@shuhov\\_library](https://vk.com/shuhovlibrary)  
[@shuhov\\_kitaphana](https://vk.com/shuhovlibrary)

<https://www.facebook.com/shuhovlibrary>  
<https://www.youtube.com/@shuhovlibrary>

«И. Шухов атындағы орталық қалалық  
кітапхана» КММ

# АЛКОГОЛЬ ТУРАЛЫ ШЫНДЫҚ



БУКЛЕТ

ПЕТРОПАВЛ  
2024

## Алкоголизм: кезеңдері, белгілері және салдары

**Алкоголизм** - бұл ішімдік ішуге деген ықыласын немесе қажеттілігін басқара алмаумен сипатталатын созылмалы ауру. Құрамында алкоголь бар заттарды үнемі немесе бақылаусыз қолдану ағзаның дұрыс жұмыс істеуіне нұқсан келтіруі мүмкін, бұл көбінесе қайтымсыз салдарға әкеледі.



Алкогольді асыра пайдаланудың бұзылуы ұзақ мерзімді тәуелділікті білдіреді. Мұндай ауруға шалдыққан адам компульсивті мінез-құлық көрсете отырып, ішімдік ішуді қашан және қалай тоқтатуға болатынын білмейді.

### Алкоголизмнің келесі себептері бөлінеді:

- ⇒ Генетикалық.
- ⇒ Психологиялық.
- ⇒ Әлеуметтік.



## Алкоголизм денсаулықтың қандай асқынуларымен байланысты?

Алкогольге тәуелділік жүрек және бауыр ауруларына әкелуі мүмкін. Екеуі де өлімге әкелуі мүмкін. Алкоголизм мыналарды да тудыруы мүмкін:

- ⇒ жаралар
- ⇒ қант диабетінің асқынулары
- ⇒ жыныстық проблемалар
- ⇒ туа біткен ақаулар
- ⇒ сүйек жоғалуы
- ⇒ көру проблемалары
- ⇒ қатерлі ісік қаупінің жоғарылауы
- ⇒ басылған иммундық функция



Алкоголизмнің нағыз ауру екенін атап өткен жөн. Бұл миға және нейрохимияға өзгерістер тудыруы мүмкін, сондықтан алкогольге тәуелді адам өз әрекеттерін басқара алмайды.

## Салдарлар

Алкоголизмнің өтуі мен дамуының нәтижесінде рұқсаттар белгіленедінің «Мен». Ішімдік ішетін адамдар өз дертінен бас тартады.

- ⇒ Тұлғаның деградациясы бар. Эмоционалды ерікті сфералардың бұзылуы байқалады, олар прогрессивті апатия мен жеңілдікті, сыртқы әлемге немқұрайдылықты, тек алкогольді атап өтеді.
- ⇒ Ашу, тітіркену, истерикалық күйзеліс кезеңі бар (негізінен жартысы).
- ⇒ Күрделі психикалық салдарлардың дамуы.
- ⇒ Адамгершілік құндылық пен қызығушылықты жоғалту нәтижесінде жеке қасиеттердің төмендеуі. Суицидтік тенденциялар.
- ⇒ Ақыл мен есте сақтау қабілетінің нашарлауы.
- ⇒ Көңіл-күйдің күрт өзгеруі, алкогольдік депрессия, агрессия, дисфория, галлюцинация, қызғаныштың адасуы.
- ⇒ Деменция.



## Алкоголь без вреда для здоровья: миф или правда?

Существует много мнений о вреде спиртного, но иногда можно услышать доводы и в пользу его употребления. Некоторые люди утверждают, что алкоголь способствует очищению сосудов, снижает уровень холестерина в крови.

Увы, это является **абсолютным заблуждением**. Продукты распада алкоголя непосредственно участвуют в разрушении стенок сосудов, вызывают их спазм, и существенно повышают риск инфаркта, инсульта.

Единственный способ избежать негативного воздействия спиртного на организм – **перестать пить вообще!** Если же употребление переросло все допустимые нормы, то **лечение алкогольной зависимости** следует начать незамедлительно. Врожденной потребности пить спиртные напитки не существует. Поэтому данную проблему можно побороть.

**Главное – осознать у себя, либо у  
близкого человека наличие  
зависимости, и своевременно  
обратиться за квалифицированной  
помощью.**



«Самый действенный способ не  
злоупотреблять алкоголем – это не  
употреблять его.»

(Тойшибеков Бауржан)

Составление и оформление:  
библиограф ЦГБ Алкайдарова Г.Ж.

**КГУ «ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ  
БИБЛИОТЕКА ИМ. И.ШУХОВА»**

Адрес: СКО, г.Петропавловск,  
ул.Брусиловского,65  
Телефон: 8(7152)50-04-11  
8(7152)33-19-57

Электронная почта: [shuhov\\_lib@mail.ru](mailto:shuhov_lib@mail.ru)  
Сайт: <https://shuhovlibrary.sko.kz/>  
<https://vk.com/shuhovlibrary>  
@shuhov\_kitapkhana  
<https://www.facebook.com/shuhovlibrary>  
<https://www.youtube.com/@shuhovlibrary>

**КГУ «Центральная городская  
библиотека имени И. Шухова»**

*Алкоголизм – болезнь, при которой  
за высшее достижение человеческого  
генія принимается дурманка.*

*(Георгий Александров)*

# АЛКОГОЛЬ: знай правду!



БУКЛЕТ

**ПЕТРОПАВЛОВСК  
2024**

## О вреде алкоголя

Отравление алкоголем – третья из наиболее часто встречающихся причин смерти людей на планете! Но даже если дело не доходит до летального исхода, качество и продолжительность жизни человека все равно страдают. Люди, регулярно употребляющие спиртные напитки, умирают в среднем раньше на 15-20 лет.

**Алкоголизм – это заболевание, проявляющееся патологической тягой к употреблению спиртных напитков.**



**В своем развитии недуг проходит несколько последовательных этапов:**

- ⇒ психическая зависимость;
- ⇒ физическая зависимость;
- ⇒ психическая деградация;
- ⇒ появление абстинентного синдрома при отмене употребления;
- ⇒ нарушения работы внутренних органов и систем;

## Влияние алкоголя на организм человека



Спиртное крайне вредно для человеческого мозга. Сам механизм воздействия алкоголя на мозг пугает своей незамысловатостью: этиловый спирт вызывает гипоксию, клетки погибают и человек пьянеет.

**Алкоголь** и его употребление вредит не только мозгу и печени, но и **провоцирует в организме еще ряд необратимых изменений:**

- ⇒ поражение сердечной мышцы;
- ⇒ расстройство дыхательного процесса;
- ⇒ хроническое раздражение слизистой желудка;
- ⇒ нарушение функций слюнных желез и почек;
- ⇒ возникновение дефицита витамина В1 (тиамин).



## Последствия употребления спиртных напитков

Этиловый спирт – абсолютный яд, провоцирующий все негативные последствия употребления алкогольных напитков для человеческого организма. Он хорошо растворяется в воде, жирах, способен проникнуть внутрь любой клетки, ткани или органа. Разрушительное воздействие спирта на человеческий организм проявляется целым «букетом» неутешительных диагнозов:

- ⇒ инфаркт и гипертоническая болезнь;
- ⇒ Цирроз печени;
- ⇒ алкогольный гастрит;
- ⇒ гепатит и хронический панкреатит;
- ⇒ мышечная дистрофия;
- ⇒ кожные заболевания.
- ⇒ снижение способности к деторождению;

