



## ВЕЩЕСТВА, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПРИВЫКАНИЕ, И ЗАВИСИМОСТИ

Злоупотребление веществами, вызывающими привыкание, очень пагубно влияет на память и работу мозга.

Под применением веществ, вызывающих привыкание, подразумевается применение алкоголя, табака и других одурманивающих веществ. Под смешением подразумевают одновременное применение разных веществ, вызывающих привыкание (например алкоголя, успокоительных и снотворных). Зависимость от таких веществ – это болезнь.

Чрезмерное применение веществ, вызывающих привыкание, приводит к зависимости и изменениям в работе мозга. Их длительное применение может привести к необратимым повреждениям мозга и организма. К тому же злоупотребление этими веществами укорачивает жизнь на много лет. Если ты обеспокоен тем, что ты или кто-то из твоих близких чрезмерно применяет вещества, вызывающие привыкание, обратись безотлагательно за помощью.

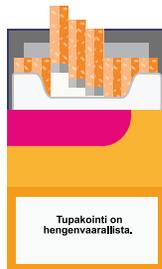


### АЛКОГОЛ

Алкоголь поражает мозг и центральную нервную систему, ослабляет память и увеличивает риск несчастного случая.

#### ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Повышенное давление  
Травмы головного мозга  
Алкогольная деменция



### ТАБАК

Табак содержит никотин и другие ядовитые компоненты. Курение замедляет кровообращение и насыщение мозга кислородом, и также ослабляет память.

#### ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Повышенное давление  
Инсульты  
Различные разновидности рака



Наркотики влияют на центральную нервную систему, вызывают сильную зависимость, уничтожают клетки мозга и ослабляют память.

#### ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Возникновение зависимости  
Расстройства памяти  
Повреждение мозга



### НАРКОТИКИ

### ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ

Злоупотребление лекарствами и употребление их с алкоголем вызывает сильное и опасное одурманивание и зависимость.

#### ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Опасность передозировки  
Отравления  
Затруднение дыхания, травмы мозга



### ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Зависимость может развиваться в такие действия, как в игры на деньги или использование интернета. Если у человека имеется неконтролируемая необходимость совершать определённое действие, значит сформировалась психическая зависимость. Игра даёт на время хорошие ощущения и может привести в жизнь приятное времяпровождение и волнение. Игра может помочь контролировать негативные чувства как тревогу и одиночество. В

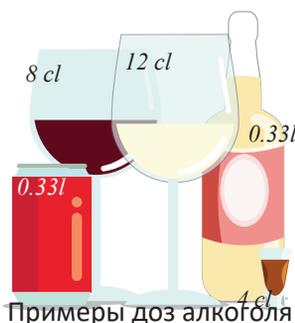
## ГРАНИЦЫ РИСКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ У ЧЕЛОВЕКА

### НИЗКИЙ УРОВЕНЬ РИСКА

0-1  
Дозы в день



0-2  
Дозы в день



### ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ РИСКА

12-16  
Дозы в неделю



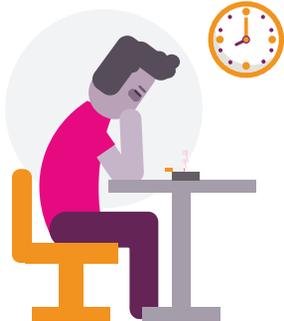
23-24  
Дозы в неделю



# ШАГИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ВАЖНО ПОНЯТЬ причины применения веществ, вызывающих привыкание, или игровой зависимости и найти на их место другое жизненное содержание. Человек, серьезно страдающий от чрезмерного употребления веществ, вызывающих привыкание, или игровой зависимости, нуждается в лечении.

## 1 ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ



Если из-за применения веществ, вызывающих привыкание, у тебя возникают проблемы дома, на работе или в денежных делах, или ты не можешь уменьшить их применение, ты вероятно страдаешь от зависимости. Большая часть твоего времени может тратиться на применение веществ, вызывающих привыкание, или на восстановление от их воздействия (абстинентный синдром).

## 2 ПРИЗНАНИЕ



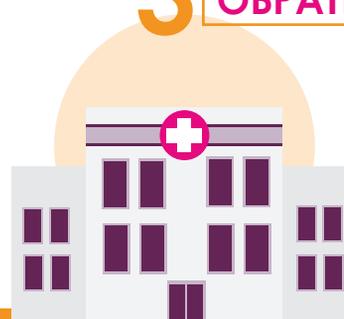
Ты можешь справиться с зависимостью, только когда признаешь проблему. Можешь оценить свою степень употребления алкоголя при помощи опросников, например тестов AUDIT:  
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-j-a-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-ri-skit-audit>  
(также на шведском, английском и русском)

## 4 ЛЕЧЕНИЕ



Зависимому от веществ, вызывающих привыкание, предоставляется помощь в виде купирования или лечения абстинентного синдрома. Зависимость можно лечить, например, психотерапией или лекарствами.

## 3 ОБРАТИТЬСЯ ЗА



Если ты не способен сам прекратить применение веществ, вызывающих привыкание, обратись за помощью. Обращение за лечением должно быть добровольным.

## 5 ЖИЗНЬ БЕЗ ВЕЩЕСТВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ ПРИВЫКАНИЕ

Жизнь без веществ, вызывающих привыкание – это важный выбор. Состояние здоровья улучшится и мозг почувствует себя лучше.



- Помощь при социальных проблемах и проблемах со здоровьем.
- Государственная кризисная служба т. 010 195 202. Пн-пт 9.00-07.00, по выходным и праздникам 15.00-07.00.
- Помощь при проблемах с алкоголем и других проблемах, связанных с зависимостью: A-Klinikka т. 010 50 650
- Помощь при игровой зависимости Peluuri т. 0800-100101 Пн-пт 12-18, звонок бесплатный. [www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)

Источники: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) , [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)  
[www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae\\_neuvoja\\_a\\_apua/mista\\_saan\\_apua/Pages/default.aspx#symptomID=16](http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae_neuvoja_a_apua/mista_saan_apua/Pages/default.aspx#symptomID=16)  
<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/paihteet-ja-muisti>  
[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys\\_puheeksi/Pages/paihteet.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/paihteet.aspx)  
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/animaatiot/paihteet-ja-aivot-animaatio>  
[http://www.koulukino.fi/ckfinder/userfiles/files/Alkoholi\\_ja\\_aivot-1\(1\).pdf](http://www.koulukino.fi/ckfinder/userfiles/files/Alkoholi_ja_aivot-1(1).pdf)  
<http://papunet.net/selko/asiaa-huumeista/>  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) | [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)