

Сохраним трезвую жизнь!

Стоит задуматься!

Зависимость и суицидальное поведение тесно связаны. Находясь под влиянием веществ, вызывающих привыкание, люди более склонны к импульсивным действиям. Алкоголь и наркотики подавляют контроль и усугубляют депрессию. Острая алкогольная интоксикация присутствует в **30-40%** попыток самоубийства.

Наряду с расстройствами настроения употребление психоактивных веществ является главным фактором риска самоубийства. *Люди, злоупотребляющие алкоголем и/или наркотиками, совершают попытки самоубийства в шесть раз чаще.*



Важно знать!

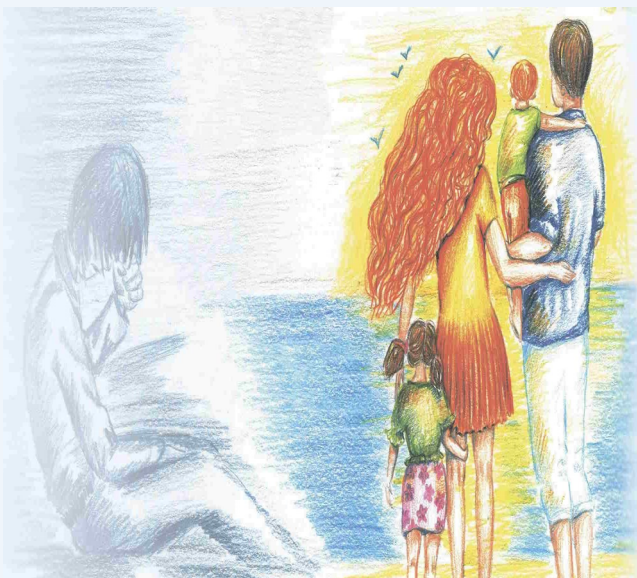
Миф: отказ от употребления ПАВ—это просто быстренько перетерпеть тягу.

Правда: При резком отказе или состоянии отмены организм не справляется, уровень гормонов на пике, тело испытывает боль, а критическая нагрузка на сердце и сосуды приводят к летальным исходам без необходимой медицинской помощи.

Главная задача — не оставаться с проблемой наедине и как можно скорее обратиться за профессиональной помощью. Обращение за специализированной помощью — это **первый шаг** к безопасному выходу из ситуации.

Что Вам поможет справиться?

- Посещение врача-психиатра-нарколога, врача-психотерапевта;
- Индивидуальные встречи с психологом;
- Сбалансированный рацион;
- Отказ от гаджетов / снижение частоты пользования;
- Регулярный полноценный здоровый сон;
- Общеукрепляющие и оздоравливающие процедуры;
- Исключение употребления психоактивных веществ;
- Активный образ жизни;
- Заведение домашнего питомца;
- Хобби, увлечения, посещение культурно-массовых мероприятий (выставки, музеи, экскурсии и пр.);
- Выполнение рекомендаций специалистов.



Куда обратиться за помощью?

Самолечение или ожидание того, что всё пройдет само, недопустимо в кризисных состояниях. Если Вы или Ваш близкий столкнулись с подобной проблемой, незамедлительно обратитесь к специалистам (психологам, врачам-психиатрам-наркологам, врачам-психотерапевтам).

За своевременной помощью Вы можете обращаться по телефонам

Единый номер 133 — бесплатная круглосуточная служба экстренной психологической помощи