

## **Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом.**

Для снижения уровня алкоголизации населения ежегодно 3 октября проводится Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом. Алкогольная зависимость – серьезная проблема современного общества, причем влекущая за собой целый ряд социальных проблем. Медицинская статистика свидетельствует, что ежегодно около 3,3 млн человек в мире умирают от пагубного воздействия алкоголя. В рейтинге стран по употреблению алкоголя населением, составленном ВОЗ, лидером в 2016 году является Литва, Россия - на четвертом месте. Актуальна эта проблема и для нашей Республики.

Алкоголизм (алкогольная зависимость) - психическое заболевание, которое характеризуется неконтролируемым потреблением алкоголя, несмотря на его негативное влияние на здоровье, социальное положение и судьбу пьющего.

Алкоголь - это мощное природное психоактивное вещество, катастрофически воздействующее на весь организм человека. Прежде всего, страдает нервная система, так как этанол, содержащийся в любом виде алкогольных напитков, обладает значительным психическим эффектом. Его употребление вызывает сильнейшее опьянение. Основным вредным эффектом этого опьянения являются снижение скорости реакции, ухудшение внимания, нарушение координации, а также замедление мышления.

Алкоголь создает тромбы в сосудах, разрушает печень, ослабляет почки, вызывает гастрит, язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки, может привести к импотенции, депрессии, снижает иммунитет. Алкоголь увеличивает показатели смертности и повышает риск рождения детей с врожденными аномалиями.

Но и это не самое страшное! Самое печальное последствие злоупотребления алкоголем – это интеллектуальная и нравственная деградация пьющего человека. Теряя интерес ко всему в жизни, кроме пьянства, человек утрачивает семью, работу, решается на преступления.

### **Первые признаки серьезной проблемы:**

- Желание много выпить и опьянеть.
- Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.
- Изменение поведения при употреблении спиртного: человек становится агрессивным, шумным.
- Человек не помнит, что с ним происходило, когда он выпивал.
- Прием спиртных напитков независимо от времени суток - утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля и т.д.
- Появление похмельного синдрома: человеку нужно выпить спиртного на следующий день утром, чтобы снять болезненные ощущения (головную боль, тошноту, слабость).
- Привычку выпивать начинают замечать окружающие
- Привычка выпивать ведет к проблемам на работе.

**Алкоголь — верный способ оставить ваши желания несбывшимися.**

Врач- нарколог Крыжова Л.Ф.