**Профилактика алкогольной зависимости**

 18.06.2024г.

Алкоголизм – заболевание, при котором наблюдается физическая и психическая зависимость от алкоголя. Сопровождается повышенной тягой к спиртному, неспособностью регулировать количество выпитого, склонностью к запоям, возникновением ярко выраженного абстинентного синдрома, снижением контроля над собственным поведением и мотивациями, прогрессирующей психической деградацией и токсическим поражением внутренних органов. Алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом, действующим на клетки организма человека, парализуя и разрушая их.

Алкоголь в любых дозах через формирование структурных изменений мозга подавляет интеллект, инициативность, творческие способности, снижает социальную активность, подавляет чувство гордости, чести, ответственности, заметно снижает половые способности, как мужчин, так и женщин, формирует стандартность мышления, подавляет человека физически и нравственно, отягощает наследственность и т. д.

Систематическое потребление спиртного приводит к стойкому расширению кровеносных сосудов, непосредственно повреждая сердечную мышцу. Почки перестают выделять из организма вредные продукты жизнедеятельности.

Органом, наиболее повреждаемым при злоупотреблении алкоголем, является печень. Она перерабатывает около 95% алкоголя, поступившего в кровь. В результате в печени откладываются жирные соединения, что ведет к ее ожирению и замещению функционирующих печеночных клеток нефункционирующей рубцовой тканью — циррозу печени. Алкогольный цирроз является основной причиной смерти, связанной со злоупотреблением алкоголем.

Алкоголь оказывает воздействие на иммунную систему, повреждая ее защитный механизм.

*Меры профилактики и защиты*

1. Для эффективной профилактики зависимости от алкоголя вам необходимо признать наличие проблемы. В особо сложных ситуациях лучше обратиться к специалистам.

2. Не держите дома спиртное. Не поддавайтесь импульсу и не выпивайте даже небольшое количество алкогольных напитков.

3.Займитесь полезным в свободное время. Возможно, у вас есть какое-то хобби. Человек всегда получает удовольствие от любимого занятия.

4. Займитесь спортом, запишитесь в тренажерный зал или посетите уроки танцев. Старайтесь как можно чаще находиться на свежем воздухе, гулять. Физическая активность позволит держать свое тело в красивом и здоровом состоянии.

5. Постарайтесь избегать любого негатива вокруг. Например, не читайте новости о различных катаклизмах с большим количеством жертв, болезнях, авариях и т.д. Такого рода информация только повысит уровень тревожности, а этого лучше избегать в период лечения. Расширяйте диапазон своих удовольствий. Пусть ими будут приятная музыка, интересная книга, увлекательное путешествие, просмотр хорошего фильма, помощь кому-либо, обновка, общение с домашним любимцем. Именно тогда воспоминания об удовольствии от алкоголя будут все больше отдаляться от вас.

6. Признавайте жизненные трудности и находите решение проблем. Справившись с непростыми ситуациями, вы будете каждый раз повышать свою самооценку.

В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует не теряя времени обращаться за консультациями и помощью к специалистам.

Помощник врача-гигиениста А.П.Толстик