**11 июля - День профилактики алкоголизма**

Пьянство и алкоголизм является одной из важнейших проблем, несущих серьезную опасность развитию и стабильности общества, здоровью и благополучию нации.

**Алкоголизм** – заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием.

Болезнь развивается постепенно. Вероятность возникновения алкоголизма зависит от множества факторов, в том числе – особенностей психики, социального окружения, национальных и семейных традиций, а также генетической предрасположенности.

**Алкогольная зависимость имеет определённые симптомы:**

**Запои.** Распитие горячительных напитков на протяжении длительного периода времени.

**Отсутствие реакции организма на алкоголь, он уже не отторгается.** Нет тошноты и рвоты даже после приёма внушительной дозы.

**Похмельный синдром.** Неприятные ощущения на следующее утро, вызванные интоксикацией организма этанолом, пьющий лечит рюмкой спиртного. Он считает, что это лекарство. Ему действительно становится лучше, но на маленький промежуток времени. Затем всё начинается по кругу.

**Изменение внешнего вида.** Пьющий человек быстрее стареет. Такое ухудшение состояния органов, систем выражается на внешнем облике. Кожа становится дряблой, белки глаз желтеют, возникает ломкость ногтей, выпадают волосы.

**Агрессивность.** Человек становится раздражительным. Отсутствие необходимой дозы лишает его здравого рассудка.

**Деградация личности.** Именно это, по мнению организации ВОЗ, считается одним из основных симптомов последней стадии алкоголизма. Теряются любые интересы, кроме распития алкоголя. Человек становится асоциальным.

**Вред алкогольных напитков для организма человека**

Алкоголь поражает все органы и системы организма (мозг, зрительный и слуховой анализаторы, нервы, пищеварительный тракт, сосудистую и эндокринную системы), вызывает раковые заболевания печени, молочной железы, желудка, поджелудочной железы, толстого кишечника; преждевременное старение и сокращение длительности жизни. Среди умерших от алкоголя в республике преобладают главным образом лица среднего возраста (и особенно мужчины). Злоупотребление алкоголем приводит к многочисленным травмам и смертям, в том числе, в результате производственного травматизма, дорожно-транспортных происшествий, совершённых лицами, находящимися в состоянии алкогольного опьянения, гибели на пожарах, утопления, убийствам и причинению тяжких телесных повреждений.

**Помогая себе в этой борьбе или близким людям, следует запомнить важные правила:**

* всегда обращаться за помощью;
* бороться с собой, говорить нет, даже когда сделать это тяжело;
* обратиться за консультацией к психологу и наркологу;
* прийти в клинику и лечиться;
* добросовестно проходить процедуры;
* отказаться от общества сомнительных личностей или предложить им совместное лечение;
* найти смысл жизни;
* заниматься тем, что приносит радость, кроме пьянок;
* проводить больше времени с родными.

Зависимый человек должен сам осознать всю серьёзность ситуации и признаться в том, что он болен. Вылечить таких людей намного легче.

Осознание – это начало пути к излечению. Важную роль в процессе терапии играет поддержка близких и друзей. Они всегда помогут, отвлекут и одернут, когда у самого не хватит силы воли.

Методик и препаратов, которые лечат пьянство, много. Но не стоит заниматься самолечением, принимать сомнительного производства пилюли и травы. С такой зависимостью, в первую очередь, нужно обратиться к специалисту. И только после его рекомендаций приступать к лечению.

***Помните! Алкоголизм легче предупредить, чем лечить! Раннее обращение за помощью – залог успешности лечебно-профилактических мероприятий.***

**инструктор-валеолог**

 **ГУ «Шарковщнский районный ЦГЭ» Г.А. Богданова**