

## На краю бездны... (11.09 и 3.11)

**11 сентября - Всероссийский день трезвости.**

**3 октября – Международный день трезвости и борьбы с алкоголизмом.**

Первое празднование Дня трезвости состоялось в 1911 году в Санкт -Петербурге по инициативе передовой общественности в Русской Православной церкви, обеспокоенной последствиями пьянства и проводилось под лозунгом " В трезвости счастье народа ". А 11 сентября 1913 года день стал официальным праздником, поддерживаемым церковью. В этот день прекращалась продажа алкогольных напитков, закрывались кабаки и винные лавки. В современную Россию праздник вернулся в 2005 году, а в 2014 году День трезвости стал Всероссийским. А также 3 октября принято считать Международным днем трезвости и борьбы с алкоголизмом.

**Алкоголизм** (медицинское название "**Синдром алкогольной зависимости**") – хроническое заболевание, которое имеет в своем течение такие периоды как: обострение или снижение процесса деградации, умерщвление личности и организма человека. Пусковым звеном патологического процесса алкоголизма является выраженное влечение к спиртосодержащей продукции во всем ее разнообразии от «благородных напитков» до бытовой химии.

### **Синдром зависимости от алкоголя включает следующие признаки:**

**1.** Патологическое влечение к алкоголю. Носит характер навязчивой идеи, которая охватывает сознание без внешних на то причин. Желание выпить становится частым, на начальных этапах алкогольной зависимости оно не всегда реализуется, но присутствует постоянно.



**2.** Выпивается больше спиртного, чем планировалось. Не контролируется начало и тем более окончание приема алкоголя. Опьянение чаще характеризуется средней и тяжелой степенью. (На практике степень алкогольного опьянения оперативно определяют по содержанию спирта в крови.)

\* **Опьянение средней степени.** Происходит «обострение» и «обнажение» черт характера. Снижение критики к своим поступкам, необдуманные действия. Память и интеллект еще работают. Характеризуется изменениями в речи, нарушением координации. Эмоциональная нестабильность. Изменяется глубоким сном.

**Сильное опьянение;** Клинически проявляются: резкое ухудшение состояния, помрачения сознания. Походка шаткая, устойчивость в вертикальном положении теряется. Наблюдается апатия, провалы в памяти, потеря сознания. Возможно неконтролируемое мочеиспускание, дефекация, судороги, эпилептический припадок. Возможны сердечные приступы. В выдыхаемом воздухе сильный запах алкоголя.

**Тяжёлое отравление алкоголем,** может наступить смерть;



**3.** При формировании алкогольной зависимости утрачивается защитный глоточный рефлекс. В норме организм избавляется от отравления путем рвоты.

**4.** Появление абстиненции - физический и психический дискомфорт спустя несколько часов после приема спиртного. И даже в этом состоянии у зависимого от алкоголя снова появляется навязчивое желание употребить спиртное.

**5.** Продолжение приема алкоголя несмотря на наличие явных вредных последствий.



## Последствия регулярной алкогольной нагрузки на организм и личность человека.

**Ускоренное старение психики и тела. Диагнозы в устойчивой связке с Синдромом алкогольной зависимости:** алкогольные психозы: делирий, галлюциноз, бред, алкогольная полинейропатия, алкогольная эпилепсия, энцефалопатия Гайне-Вернике, Синдром Корсакова, деменция, дегенерация мозжечка, пеллагра; алкогольные болезни печени (жировая дистрофия печеночной паренхимы, гепатит, цирроз, гепатоцеллюлярная карцинома), хронический алкогольный панкреатит, алкогольная нефропатия, сахарный диабет. А также в разы повышается риск сердечно-сосудистых катастроф (инфаркты, инсульты) с вытекающими из этого последствиями.

**Криминогенность. Источник опасности для себя, близких и общества в целом.**

**Стихийный переносчик венерических и инфекционных заболеваний.**

**Повышенная социальная уязвимость.**

Для возвращения человека к нормальной жизни необходимы огромные усилия и длительная кропотливая работа многих специалистов. Поэтому огромное значение

приобретает профилактика синдрома алкогольной зависимости - меры направленные на предупреждение развития заболевания у здоровых людей. Но если с Вами или вашими близкими случилась такая беда, необходимо скорей обратиться к специалисту, потому что, чем дальше пойдет процесс алкоголизации, тем сложнее будет обратный путь к здоровью.

**Трезвость - залог здоровья, успеха и высокого качества жизни.**

## С чего начать?

### Рекомендации предназначены для людей не страдающих алкогольной зависимостью

Можно начать с увеличения количества выходных и праздничных дней, проведенных в полной трезвости. Вводить традицию празднование торжественных дат без употребления спиртных напитков.

Сократите до минимума общение с людьми, с которыми разговор без употребления алкоголя не строится.

Пересмотрите свои пищевые привычки. К мясу прекрасно подходит ананасовый, томатный, красный виноград, гранатовый, яблочный соки и брусничный, черносмородиновый, сливой морсы. Рыбные блюда сочетаются с лимонным, кизилковым и алычовым соками.

Изучите рецепты безалкогольных коктейлей, чтобы вы могли наслаждаться многокомпонентным вкусом, но без алкоголя.

На вечеринках пейте медленно и пусть каждый второй напиток будет безалкогольным.