

# ПРОФИЛАКТИКА ПЬЯНСТВА И АЛКОГОЛИЗМА

**Алкоголизм** – болезненное пристрастие к алкоголю. Алкоголиком может стать каждый, независимо от возраста, профессии, образования, дохода, вида употребляемого алкогольного напитка. Алкоголизм как заболевание развивается постепенно на фоне безобидной выпивки, бытового пьянства.

Вас должно насторожить:

- **увеличение количества спиртного, необходимого для появления состояния опьянения, повышение устойчивости к алкоголю. Всё большие дозы спиртного переносятся без признаков отравления – головных болей, рвоты, тошноты;**
- **утрата контроля над количеством выпитого, неудержимое желание выпить. Человек с жадностью, невзирая на окружающих, наливает себе ещё и ещё;**
- **появление нарушений памяти – частичные выпадения событий вчерашнего дня: человек не помнит, как, где, и с кем пил, как попал домой; чувство психологического дискомфорта, плохое настроение, раздражительность, придирчивость, которые возникают через 2 -3 трезвых дня. Очередная доза исправляет положение.**

Это признаки первой, скрытой стадии алкоголизма. Не переоцените свои возможности. Кто-то может всю жизнь пить и не спиться, а кто-то втягивается с одного глотка. Опасность алкоголя для здоровья пьющего и его окружающих существует всегда.

## ***Алкоголь – это яд!!!***

Нет ни одного органа в человеческом организме, который бы от него не страдал. Пьющий человек с каждой рюмкой в 100 граммов теряет 7,5 тысяч нейронов коры головного мозга. Смертельная доза составляет 8-9 граммов абсолютного алкоголя на килограмм веса человека. Безопасной дозы алкоголя нет. В одной бутылке 5% – ного пива содержится столько же алкоголя, сколько в 50 граммах водки. Токсичный (отравляющий) эффект индивидуален. Подросток или женщина могут пристраститься к алкоголю в течении нескольких месяцев, употребляя только пиво. Крайне осторожно нужно быть тому, у кого в роду были любители спиртного. Имеет значение и состояние желудочно-кишечного тракта. Вклад алкоголя в общую смертность населения составляет около 30%.

***Алкогольное опьянение*** – причина двух третей убийств, тяжких телесных повреждений и изнасилований, каждого третьего хулиганства и каждого четвертого грабежа. Один процент пьяных за рулём совершают более половины аварий на дороге. 82 % детей алкоголиков страдают различными нервно-психическими заболеваниями.

***Алкоголизм основная причина сердечно-сосудистых заболеваний, цирроза печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бытового, производственного и транспортного травматизма, суицидов и других социальных проблем. Это боль семьи и детей.***

Нельзя забывать и о пагубном влиянии алкоголизации родителей на воспитание ребёнка. В семье пьющих и алкоголиков дети живут в атмосфере постоянных конфликтов, оскорблений, испытывают чувство стыда перед окружающими за поведение родителей, боязни за мать (если пьёт отец), за себя, что приводит к развитию у детей невротических реакций.

**По любой проблеме, возникшей в семье, вы можете позвонить нам по телефону:**

**26 84 83**