Пропаганда здорового образа жизни

Употребление алкоголя для Беларуси является проблемой, которая остается стабильно высокой на протяжении последних лет. Веками формировавшиеся взгляды на алкоголь с многочисленными пьяными традициями и обычаями, в настоящее время диктуют людям определенные стереотипы поведения, выступают сильным фактором приобщения к алкоголю. Одним из наиболее живучих пережитков прошлого не только в сознании, но и в быту отдельных людей является пьянство. Неумеренное потребление алкоголя и связанное с ним опьянение ослабляет тормозную деятельность коры головного мозга, вызывает эмоциональную неустойчивость, резкую смену чувств и настроений.

Систематическое потребление алкогольных напитков пагубно воздействует на моральный и интеллектуальный уровень развития личности, вызывает антисоциальные и аморальные побуждения, эгоистические устремления. Все это нередко приводит к совершению преступлений. Хронический алкоголизм влечет за собой физическое и нравственное вырождение личности. Пьянство оказывает отрицательное воздействие на окружающих, особенно на молодежь, и тем самым способствует увеличению количества правонарушений, совершаемых в нетрезвом виде.

**К чему приводит алкоголизм**

**Ухудшение здоровья и психологическая деградация человека**. То, что алкоголь пагубно влияет на организм, не останавливает людей, зависимость управляет человеком и без лечения побороть её достаточно сложно. В Европе отмечено, что расходы на приобретение спиртного и лечение алкогольной зависимости составляют до 300 миллиардов евро в год. Эта колоссальная сумма могла быть направлена в другое русло, и принести пользу обществу.

**Разрушение семей**. Алкоголизм одного из супругов очень часто приводит к разводу, в результате чего дети растут в неполных семьях. Но ещё страшнее ситуация, когда потребляют оба родителя, ребёнок остается без присмотра, не получает должного воспитания, а порой голодает, что приводит к плохому развитию и различным заболеваниям. Мужчина-алкоголик в состоянии опьянения может быть агрессивным, что приводит к побоям жены и детей.

**Совершение преступлений.** Алкоголизм является причиной порядка 85 % дорожно-транспортных происшествий, а статистика преступлений, совершенных во всем мире в состоянии опьянения заставляет задуматься. Человек под влиянием алкоголя порой готов на самые страшные действия и может быть опасным для общества. Разбои, нападения и даже убийства чаще совершаются под воздействием спиртного. Притупленное понимание норм поведения в обществе приводит к неприятным инцидентам, влекущим за собой серьёзные последствия.

**Хроническое потребление**нарушает психику человека, смена эйфории на депрессию и недовольство жизнью может привести к суициду. Отмечено, что из общего числа самоубийц, 60 % страдали зависимостью от спиртного.

**Женский алкоголизм** в период беременности влечёт за собой страшные последствия. Разрушительная сила алкоголя может нанести непоправимый вред здоровью и развитию ещё не родившегося малыша. Очень часто такие детки рождаются с серьёзными отклонениями. А потребляющая алкоголь мать не может дать ему должного ухода, и ребёнок оказывается в детском доме. И таких сломленных судеб, людей не получивших материнской ласки и заботы очень большое число.

Проблема алкоголизма неразрывно связана с**ростом уровня смертности** в мире. В Европе отмечено, что от отравления спиртом и заболеваний, возникших от длительного приёма спиртных напитков, умирает в 2,5 раза больше людей, чем 10 лет назад. Это говорит обо всё большей страсти населения к алкоголю.

Пьющие люди часто **нарушают трудовую дисциплину**, что приводит к торможению производственного процесса. За регулярные опоздания и прогулы обычно человека увольняют. Оказавшись без работы, попойки становятся чаще, ведь появляется новый повод залить горе.

 **Пагубное воздействие алкоголя на организм человека обширно:**

поражения зрительного и слухового нервов, нарушения функций спинного мозга и повреждение периферической нервной системы;

заболевания сердца – миокардиодистрофия, формирование «пивного» сердца, артериальной гипертензии с риском инсульта;

цирроз печени, хронические гепатит, панкреатит, гастрит.

Потребление алкогольных напитков увеличивает риск развития рака прямой кишки у мужчин и рака молочных желез у женщин.

Доказано наличие зависимости между суточным потреблением пива и увеличением артериального давления, в том числе, и у молодых.

**Профилактика алкоголизма является очень важной и необходимой задачей, ведь легче предупредить и предотвратить, чем бороться с последствиями.**

Профилактика алкоголизма предполагает: с одной стороны, контроль за производством и потреблением алкоголя на разных стадиях — государственном, макро- и микросоциальном, семейном, индивидуальном; с другой стороны – раннее выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем и оказание им соответствующей медико-психологической помощи.

**Выявление на самых ранних этапах** в подростковом и даже детском возрасте предрасположенных к алкоголю людей (для этого можно ориентироваться на два определенных фактора – наследственность и особенности потребления алкоголя в родительской семье) и постоянное внимание к ним.

**Информирование**детей, подростков и взрослых об особенностях алкоголя, его опасных последствиях для здоровья, поведения и жизни.

**Обучение** навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.

**Пропаганда здорового образа жизни и предупреждение алкогольных расстройств.**

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