

Употребление алкоголя стало массовым явлением, даже обычным. В нашем обществе распространено снисходительное отношение к частому употреблению спиртного. Пьют для храбрости, «с обиды», чтобы «расслабиться» или «взбодриться», без повода и по любому поводу. При этом никто не задумывается о губительном воздействии на организм чрезмерного или частого употребления алкоголя.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **алкоголь – это опьяняющее наркотическое средство**, формирующее зависимость и связанное с риском заболеваний, травм и смерти.

Благодаря хорошей растворимости, алкоголь быстро проникает в кровь и внутрь клеток головного мозга, вызывая опьянение, нарушения в психике и работе мозга, регулирующего деятельность всех систем организма.



Одно из самых грозных медико-социальных последствий употребления алкоголя — **алкогольная болезнь (алкоголизм)**.

АЛКОГОЛИЗМ— тяжелое заболевание, вызванное зависимостью от алкогольных напитков. Оно возникает при систематическом употреблении спиртного на протяжении длительного времени.

Проявления алкоголизма – это постоянная потребность чувствовать опьянение, расстройство психики, соматические и неврологические нарушения, ухудшение работоспособности, утрата социальных связей и деградация личности.

Основные симптомы алкогольной болезни:

- **потеря контроля** над количеством выпитого

- **формирование патологического, психического влечения** - пить еще и еще вопреки рассудку, несмотря ни на что. Прием спиртных напитков независимо от времени суток и ситуации - утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля и т.д.

- **появление** стойкого похмельного синдрома и как следствие его — **запойных форм пьянства**.

МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

МИФ 1 Отравиться можно только суррогатом Ядовитость плохо очищенных алкогольных изделий, действительно, выражена сильнее, но основным отравляющим эффектом всё-таки обладает спирт, а не примеси, на долю которых приходится всего 6% ядовитости. Это значит, что как острое, так и хроническое отравление суррогатами происходит главным образом за счёт самого этилового спирта.

МИФ 2 «На Кавказе пьют много вина и живут по сто лет Явление долгожительства на Кавказе обнаружено всего в 3 высокогорных районах, населенных мусульманами. Чистый воздух, чистая родниковая вода и трезвый образ жизни, который присущ мусульманам, способствует долгожительству.

В Армении и Грузии, где существуют традиции употребления алкогольных напитков, центров долгожительства, к сожалению, не обнаружено.

МИФ 3 Водка греет в мороз Спирт, попадая в организм человека, раскрывает поры кожи и тепло из организма выходит под одежду, мы чувствуем прилив тепла, при этом, однако, наступает быстрое переохлаждение внутренних органов. Выпивший человек впоследствии замерзает гораздо быстрее трезвого, хотя при этом ощущает тепло.

Миф 4. В малых дозах алкоголь безвреден.

Алкоголь, как и любой наркотик, вызывает привыкание независимо от принятых доз. Малые дозы обманчивы, так как психологически человек не воспринимает их всерьез и попадает в ловушку собственных заблуждений, а яд между тем действует. Учеными доказано, что даже малые дозы алкоголя убивают рефлексы, и на их восстановление требуется не менее недели.

МИФ 5 Алкоголь расширяет сосуды. Нередко можно услышать о том, что малое количество крепкого алкоголя может понизить артериальное давление. Алкоголь действительно расслабляет сосудистые стенки и тем самым сначала расширяет сосуды, но потом происходит спазм сосудов, учащается сердцебиение и это приводит обратно к повышению давления. Этиловый спирт оказывает повреждающее действие на клеточные мембраны и внутреннюю структуру клеток, Процесс этот со временем прогрессирует, приводя к кардиосклерозу.

Книги о профилактике алкоголизма, которые можно прочитать в Сортавальской районной библиотеке

"Практически не пьем...", или **Отсроченное пьянство** : (о пивном алкоголизме) / [сост. Н. Бойко]. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Москва : Родная страна, 2009. - 133, [2] с. ; 21 см. - (Безопасность России. Психоактивные зависимости).

Мединский, В. Р. О русском пьянстве, лени и жестокости / Владимир Мединский. - 2-е изд. - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2008. - 557, [2] с. : ил., портр. ; 22 см. - (Мифы о России).

Кяхконен, Э. Алкогольные хроники : [об истории употребления крепких напитков в г.Сортавала] / Э. Кяхконен // Сердоболь. - 2008. - 2 квартал. - С.48- 49.

Карр, А. Лёгкий способ бросить пить : [перевод с английского] / Аллен Карр. - Москва : Добрая книга, 2007. - 268 с. ; 20 см.

Макаревич, А. Занимательная наркология / Андрей Макаревич ; коммент. М. Гарбера. - Москва : Махаон, 2006. - 158 с. : ил. ; 21 см.

Мельников, А.В. Алкоголизм : руководство по выздоровлению для пьющих людей и их близких / А.В. Мельников ; [гл. ред. В. Бурминов]. - Москва : Познавательная книга плюс, 2001. - 191 с. ; 21 см.

Эти и многие другие материалы по данной теме вы можете найти в нашей библиотеке



НЕ ПУСКАЙТЕ ЖИЗНЬ ПОД ОТКОС !

НЕ ДАВАЙТЕ МНИМЫМ МИНУТНЫМ УДОВОЛЬСТВИЯМ РАЗРУШАТЬ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ И СУДЬБУ!

НАШ АДРЕС: г. Сортавала ул. Гагарина, 14
тел. +7964 -317 51 31
сайт <http://sortlib.karelia.pro/index.html>

МЫ ЖДЕМ ВАС!

Муниципальное казённое учреждение
«Сортавальская
межпоселенческая районная библиотека»

«За здоровый образ жизни»

«Пить – значит НЕ БЫТЬ»

*(3 октября — Всемирный день
борьбы с алкоголизмом)*



Сортавала
2016