

4 июля – день профилактики алкоголизма.

Привычка становится зависимостью...

К сожалению, алкоголь прочно закрепился в нашей жизни. Кто пьет только по праздникам, кто любит отдохнуть в баре в выходные, а кто злоупотребляет спиртным постоянно.

В последнее время врачи с тревогой заговорили о пивном алкоголизме. Пиво всегда считалось классическим "стартовым напитком", с которого начинали практически все алкоголики, постепенно переходя к более крепким напиткам. К сожалению сегодня пиво и сигарета стали модной атрибутикой прежде всего подростков и молодежи... А у подростков алкоголизм формируется в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых, и имеет более злокачественное течение.

Люди не верят, что пиво может довести до настоящего алкоголизма, ведь алкоголя в нем "кот наплакал". В течение дня с пивом можно незаметно принять изрядную дозу алкоголя, достаточную как для развития алкоголизма, так и для его токсического действия на организм - в первую очередь от этого страдают сердце, печень и мозг.

Поскольку пиво обычно не вызывает сильного опьянения, как крепкие напитки, его потребление спокойно воспринимается семьей и обществом. Из-за этого потребление пива увеличивается, что, в свою очередь, способствует развитию алкоголизма.

Подросток гораздо быстрее получает психотропный эффект - "кайф" от пива - и подсознательно стремится именно к этому. Типичная картинка: по дороге из школы 16-летний парнишка выпивает бутылку пива, через час встречает приятелей и выпивает вторую. Вот вам и литр пива, выпитый "между делом". На завтра такая же картина повторяется и появляется сначала привычка, а потом зависимость. Молодой человек не осознает, что пьет алкогольный напиток, который изменяет его психику.

В организме нет ни одного органа и ткани, которые не подвергались бы действию алкоголя:

- сердце под его влиянием быстро изнашивается;
- почки перестают выделять из организма вредные продукты;
- клетки печени гибнут, она сморщивается, утрачивает свою защитную функцию (учеными доказано, что от цирроза печени чаще всего умирают именно любители пива);
- но особенно страдает нервная система: ухудшается память, ослабляется внимание; нарушаются мысленные процессы, резко меняется поведение, в какой-то мере деформируется личность (появляется жестокость, вспыльчивость, мстительность, либо подавленность, скованность, замкнутость, эмоциональное оскудение, невозможность найти "общий язык" с родителями).

Систематическое употребление алкоголя очень быстро ведет к привыканию, появляется так называемая психическая зависимость. Когда человек пьет ради состояния опьянения как такового - это уже очень далеко зашедшая стадия психической зависимости.

Алкоголь очень грубо вмешивается в процесс становления неоформленного подросткового организма. Не следует думать, что выпить раз-два в неделю это нормально. Такое отношение к алкоголю крайне опасно. *Очень важно помнить: если подросток выпивает три-четыре раза в месяц - это уже злоупотребление и очень серьезное.* Самое страшное - если подросток начинает пить часто (пусть даже самые слабые напитки). Не существует понятия "безвредного" питания для подростка, пока его организм не закончил свое формирование. Это, как правило, происходит к 20 годам. Как таковой "безопасной дозы" не существует. Для подростка опасна любая доза.

Здоровье – самое большое достояние каждого человека. Недаром первое, что люди желают друг другу при встрече – это здоровье. Человеческий организм обладает огромными возможностями для сохранения и поддержания здоровья. Но эти возможности не беспредельны. Если вредный фактор существует систематически, то состояние организма неизбежно начинает ухудшаться и возникает болезнь. Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках. Любите свою жизнь!

Заведующий отделом
общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»
т. 39-23-68

С.Г.Мотовилова