*11 сентября  – Всероссийский День трезвости!*

***г. Тула***

Употребление алкоголя стало массовым явлением, даже обычаем. В на­шем обществе распространено снисходительное отношение к частому употреблению спиртного. Пьют «для храбрости», «от  обиды», чтобы «расслабиться» или «взбодриться», без повода и по любому поводу.  При этом подростки не задумываются о губи-тельном  воздействии  на организм алкоголя.

По определению Всемирной организации здравоохранения, алкоголь — это опьяняющее наркотическое средство, формирующее зависимость и увеличивающее риск развития различных заболеваний и травм, приводящих к ранней смерти.



Алкоголь быстро проникает в кровь и в клетки головного мозга, вы­зывает опьянение, нарушения в психике и работе мозга, регулирующих дея­тельность всех систем организма.

Доказано, что алкоголь поражает все жизненно важные органы, приводит к развитию дефицита витаминов группы В и витамина С, а также минеральных веществ, таких как цинк и магний. Последнее связано с ухудшением их всасывания в кишечнике в связи с воздействием алкоголя.

При употреблении более 2-х порций алкоголя — 40-50г водки (1 порция содержит около 10 г чистого алкоголя) – теряется способность организма к выработке ферментов, которые расщепляют алкоголь.

Одним из самых грозных медико-социальных последствий употребления алкоголя является тяжелое заболевание -алкоголизм.

***Основные симптомы алкоголизма***

* Потеря контроля над количеством выпитого.
* Формирование патологического психического влечения — пить ещё и ещё вопреки рассудку, несмотря ни на что.
* Появление стойкого похмельного синдрома, приводящего к запойным формам пьянства.

Чтобы избежать этого опасного заболевания НЕОБХОДИМО:

* Воздерживаться от употреб-ления спиртного.
* Не превращать приём алкоголя в единственный и обязательный атрибут встречи с друзьями.
* Не употреблять алкоголь для придания уверенности в себе.
* Не употреблять спиртное для преодоления бессонницы или плохого настроения.

***Совсем нельзя употреблять алкоголь следующим категориям людей:***

* имеющим тяжёлые заболевания печени, сердечно-сосудистой системы, психические заболевания;
* принимающим снотворные, седативные препараты и антидепрес-санты;
* управляющим различными механизмами и транспортными средствами;
* беременным и кормящим грудью женщинам;
* лицам в возрасте до 21 года.

***Самое главное — нужно научиться контролировать себя и говорить алкоголю «НЕТ», когда это требуется!***