***26 декабря - 8 января***

**Профилактика злоупотребления алкоголем в новогодние праздники**



Ответственное отношение к здоровью предполагает сохранение здоровья. Многие люди с нетерпением ждут празднования Нового года. В то же время людям трудно контролировать потребление алкоголя. В этот праздничный период особенно важно принять меры по защите собственного здоровья и здоровья близких.

Алкоголь часто употребляют, чтобы «расслабиться» и почувствовать себя легче и свободнее. Отсюда возникает величайшее заблуждение человека, что алкогольные напитки являются своеобразным стимулятором. Но на самом деле все наоборот. Работа нервной системы человека основана на двух уравновешенных процессах: возбуждении и торможении.

Алкоголь является натуральным ядом, который влияет на процесс торможения. По этой причине людям, которые находятся под градусом, кажется, что они преодолели смущение и скучную рациональность, теперь ничто не мешает им отдыхать и веселиться. Однако даже при очень малой дозе алкоголя в крови его влияние на кору головного мозга невероятно. В этом случае происходит угнетение центров, отвечающих за управление поведением и подавление центров, отвечающих за контроль. Благодаря этому человеку невозможно адекватно оценивать свои действия и делать даже то, на что он никогда бы не решился в трезвом состоянии. После того как концентрация спиртного в организме увеличилась, тормозные процессы все больше ослабевают.

Алкоголь действует на функции практически всех внутренних органов и, в первую очередь, на работу центральной нервной системы.

Острая алкогольная интоксикация – комплекс нарушений поведения, психологических и физиологических реакций, возникающих после приёма алкоголя. Развивается вследствие токсического действия этанола и продуктов его метаболизма. Проявляется эйфорией, нарушением координации движений, потерей внимательности, снижением критики к собственным возможностям и состоянию. При увеличении дозы у людей, не страдающих алкоголизмом, возникает тошнота и рвота. При тяжёлой степени опьянения нарушаются дыхание и кровообращение. Возможны расстройства сознания вплоть до комы.

По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголь вызывает более 200 различных проблем со здоровьем. К ним относятся гипертония, инфаркт, гастрит, анемия, психические расстройства, онкологические заболевания, венерические, инфекционные заболевания и др.

По данным ВОЗ, ежегодно от последствий употребления алкоголя умирает 3,3 миллиона человек. Подумайте об этом, целые города умирают каждый год, и алкоголь тому виной.

Прежде чем выйти из дома в канун Нового года, подумайте о переносимости, вреде и издержках чрезмерного употребления алкоголя. Например, подумайте о том, сколько денег вы тратите, о потенциальных рисках употребления алкоголя и о том, как вы себя чувствуете на следующий день.

**Лучшая профилактика – никогда не пить!**

**Здоровья Вам и вашим близким!**