



## 11 сентября – Всероссийский день трезвости

Ежегодно 11 сентября проводится **Всероссийский День трезвости**. В этот день по всей стране проводятся мероприятия и акции, призванные напомнить о вреде алкоголя. Сложно переоценить негативное влияние алкоголя на организм человека. В нашей стране существует множество общественных и благотворительных организаций, занимающихся помощью больным алкоголизмом и пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Сегодня Всероссийский День трезвости как никогда актуален.** Разумный и осознанный выбор трезвого образа жизни – одна из основных задач, стоящих перед современным обществом. И в этот день силами различных общественных и молодежных организаций проводятся тематические акции, выставки, флэшмобы и

другие мероприятия во многих российских городах.

**Важно помнить, что алкоголизм – это проблема не одного человека, так как если в семье кто-то начинает пить, то страдают все окружающие его люди. Очень важно, чтобы все люди понимали, что, трезвый человек – это основа здоровой нации.**

### Вред алкоголя, его влияние на организм человека

#### Памятка для населения

Алкоголь – штука коварная: с одной стороны, бокал пива – просто незаменимое лекарство от перенапряжения после тяжелой рабочей недели. Но с другой – это невидимый, но достаточно ощутимый удар по здоровью, бьющий в самые уязвимые места нашего организма.

О семи причинах, почему стоит отказаться от алкогольных напитков и о том, как они способны навредить твоей жизни:

1. **Удар по сердечно-сосудистой системе.** Как только алкоголь попадает в организм, сердце начинает увеличиваться в размере (особую коварность таит в себе пиво). На тканях сердца появляются многочисленные рубцы, которые являются виновниками инфаркта и способны привести к смерти.

2. **Затуманенный рассудок.** Алкоголь не зря считается разновидностью наркотических веществ: спиртные напитки оказывают на психику эйфорическое воздействие, продолжительность которого составляет от часа до полутора. Вскоре после этого человек впадает в депрессивное состояние, сопровождающееся агрессией и приступами панического страха. Реакции снижаются, о ясном мышлении в такой ситуации не может быть и речи. Именно по этой причине, как известно, водителям нельзя пить: вождение в нетрезвом виде может закончиться самым плачевным исходом.

3. **Уничтожение клеток мозга.** Даже небольшое количество алкоголя (да, полбокала вина также сюда относится) уничтожает несколько тысяч нейронов без возможности восстановления. Спирт, содержащийся в алкогольных напитках, провоцирует склеивание эритроцитов – красных кровяных телец: последние закупоривают микрокапилляры, приводя к смерти нейронов от кислородного голодания. Клетки, павшие в неравном бою с алкоголем, выводятся из организма с мочой.

4. **Развитие хронических болезней.** Медики приравнивают действие алкоголя к медленному яду: продукты распада спирта разрушают организм в прямом смысле слова. Человек, регулярно употребляющий спиртное, со временем все чаще начинает ощущать недомогание, его умственная и физическая активность заметно снижаются, на смену им приходит апатия. Длительная алкогольная зависимость – залог развития таких опасных хронических болезней, как панкреатит, рак поджелудочной железы, цирроз, инфаркт и масса других коварных заболеваний. Не самая обнадеживающая перспектива, не так ли?

5. **Плохая наследственность.** Алкоголь вносит изменения в структуру генетического кода ДНК – именно она содержит в себе информацию о человеке и его потомках. Ученые давно пришли к выводу, что 90% детей с отклонениями в умственном развитии и врожденных инвалидов рождаются у людей, злоупотребляющих спиртными напитками.

6. **Непристойное поведение.** Уверены, тебе не раз приходилось наблюдать, что из себя представляет пьяный человек: алкоголь оказывает влияние на нравственные центры головного мозга, в связи с чем его дальнейшее поведение становится абсолютно непредсказуемым. В лучшем случае, все заканчивается мирным посапыванием в укромном уголке. В худшем – неконтролируемой агрессией, вспышками гнева и другими малоприятными вещами, которые в трезвом виде человек ни за что бы себе не позволил.

7. **Дыра в бюджете.** Цены на алкоголь (особенно хороший) немалые, и регулярное распитие любимых спиртных напитков зачастую влетает в немалую копеечку. К тому же, люди, которые начали испытывать зависимость от алкоголя, на одной бутылке не останавливаются: чем сильнее “захмелевает” голова, тем больше напитка будет куплено. Даже банальный просмотр футбольного матча практически никогда не обходится без нескольких банок пива – что уж говорить о пикнике с компанией, рыбалке или дне рождения. Если подсчитать, в какую сумму обходится такой досуг, действительно возникнет желание отложить эти деньги для более разумных целей (вложить в путешествие или же, к примеру, порадовать себя новым гаджетом).

Как видишь, существует масса причин как можно реже притрагиваться к спиртному, а то и вовсе от него отказаться. Да, алкоголь создает эффект расслабления. Да, он раскрепощает и снимает внутренние зажимы. Но тот вред, который организм получает параллельно, сводит “на нет” и без того небольшие преимущества. К тому же, расслабиться можно и другими способами – йога, плавание, горячая ванна, сауна, массаж или же неспешная прогулка в спокойном зеленом парке являются лучшими помощниками в этом деле. **Позаботься о собственном здоровье сейчас, и в будущем у тебя будет в разы больше шансов избежать больничной койки и массы других малоприятных “бонусов”, нажитых за годы употребления алкоголя.**

