



11 сентября – Всероссийский день трезвости

Ежегодно 11 сентября проводится **Всероссийский День трезвости**, в целях борьбы с алкогольной зависимостью и популяризацией трезвого образа 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.

К первичным признакам алкоголизма относятся такие как:

- Влечение к выпивке по поводу и без повода
- Первые признаки потери памяти
- Отсутствие тошноты и рвоты при токсическом отравлении алкоголем
- Стойкая и ярко выраженная абстиненция (похмельный синдром)
- Запой, невозможность контролировать потребление алкоголя

Советы врачей

• Алкоголизм коварен тем, что поражает человека незаметно для него и окружающих. Чем раньше прекратить прием спиртного и начать лечение, тем больше шансов избавиться от опасной зависимости.

• Лечение без ведома больного или принудительное лечение имеет немного шансов – только когда сам алкоголик осознает, что твердо решил бросить вредную привычку, стоит рассчитывать на успех.

• Есть два вида лечения алкоголизма: стационарное и амбулаторное. Решение о выборе метода лечения нужно принимать после консультации с врачом-наркологом.

• При наличии желания, есть все шансы избавиться от алкогольной зависимости. Разработаны хорошо зарекомендовавшие себя методы: кодирование, курсы медикаментозного лечения.

• Помните: алкоголизм полностью не излечивается. После избавления от зависимости пить категорически нельзя.

• Если человек стал на путь избавления от зависимости, ему придется менять способ жизни: круг общения, друзей, возможно, работу и даже место жительства. Мы советуем вам искать общение в клубе анонимных алкоголиков, которые стремятся избавиться от своей вредной привычки.

Сегодня Всероссийский День трезвости как никогда актуален. Разумный и осознанный выбор трезвого образа жизни – одна из основных задач, стоящих перед современным обществом.