**Алкоголь – не является нормой жизни**

**Алкоголизм** – тяжёлая хроническая болезнь, развивающееся на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется неудержимым влечением к спиртному.

Относительно безопасным считается уровень потребления алкоголя ниже 8-ми литров на человека в год, каждый добавочный литр уносит до 1-го года в жизни у мужчин и 4 месяца у женщин.

Статистика потребления алкоголя в мире свидетельствует о том, что число зависимых увеличивается с каждым годом, от спиртного умирает всё больше молодых людей (**в год умирает более 2-х миллионов человек, из них около 320 тысяч — молодые люди в возрасте до 30 лет**).

[Причины пьянства](http://stopdrink.info/prichina-alkogolizma/)  у каждого разные, но исход одинаковый **— ранняя смерть.**

Специалисты напоминают, что этиловый спирт, в тех или иных количествах присутствует во всех спиртосодержащих жидкостях**, в пиве, вине, водке**.

**Действие алкоголя на зависимого человека:**

- вызывает зависимость;

- приводит к развитию алкогольного гепатита и цирроза печени;

- способствует развитию болезней системы кровообращения;

-разрушает центральную нервную систему (психические расстройства, алкогольные психозы);

- ускоряет процессы старения организма;

- негативно влияет на репродуктивную систему;

- ведёт к потере социального статуса.

**Зависимому от алкоголя человеку самостоятельно справиться с такой проблемой не под силу. Только поддержка близких людей, врача – нарколога, психолога поможет вернуться к нормальной жизни и избавиться от алкогольной зависимости.**

Прекратить пить – это лишь начало пути в устойчивую трезвость.

Профессиональная программа терапии алкогольной интоксикации и синдрома отмены требует стационарных условий и лекарственных препаратов, интенсивной терапии и реанимации.

**Правильное питание, спортивные тренировки и выработка других здоровых привычек представляют собой существенную помощь в предупреждении рецидивов.**

** Помните, не существует безопасных и полезных доз алкоголя , любая доза - яд.**