  **Держи алкоголь под контролем**

**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 алкоголь 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.
 **Если ты хочешь:**

- сохранить своё здоровье;

- состояться в жизни как личность;

- выглядеть молодо и привлекательно;

- всегда быть в хорошей спортивной форме;

- родить и вырастить здоровых детей;

- быть самостоятельным человеком;

- не быть рабом вредной привычки – не допусти, чтобы вредные привычки помешали реализовать тебе свои возможности.