**Как бороться с алкогольной зависимостью?**

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 11 месяцев 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 около 2,5 млн. человек, из них около 320 тысяч — молодые люди в возрасте до 30 лет).

По данным статистики, 46% всего, что потребляют белорусы — это крепкие алкогольные напитки, 17,3% — пиво, 5,2% — вино, 30,9% — плодово-ягодные вина, которые намного опаснее, чем просто крепкие алкогольные напитки

**Ключевую роль в ранней смертности мужского пола играют социально обусловленные заболевания, спровоцированные злоупотреблением алкоголя, курением, наркоманией, отсутствием заботы о своем здоровье, намеренном его подрыве.**

Согласно прогнозам врачей, детям, начавшим употребляющим спиртные напитки в возрасте до 14 лет в дальнейшем потребуется лечение от алкогольной зависимости.

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

 У пьющих людей снижается продолжительность жизни, **в среднем на 20 лет**, учащаются случаи самоубийств и убийств, дорожно – транспортные происшествия.

Если ранее соотношение женского алкоголизма к мужскому было 1:12, теперь — 1:4.

**У женщин переход алкоголизма в тяжёлые формы протекает намного быстрее, за 3 — 5 лет, у мужчин за 7 — 10 ле**т.

**Женщина легче переносит алкоголь, но на неё он оказывает более разрушительное влияние: теряет способность стать матерью, или, если родит, то слабого, неполноценного ребёнка, ослабевает или полностью угасает инстинкт материнства, отказываются от детей или перестают о них заботиться.**

Алкоголики, будучи носителями отрицательных взглядов антиобщественного поведения, активно способствуют вовлечению в алкоголизм окружающих, особенно детей и молодёжи.

**Этиловый спирт, в тех или иных количествах присутствует в пиве, вине , водке**.

Попадая в желудок, он быстро всасывается и распределяется по жидкостям и тканям организма.

В средних и больших дозах он сразу угнетает деятельность центральной нервной системы и головного мозга. Большие количества алкоголя, угнетают активность высших психических центров, вызывая ощущение самоуверенности и притупляя чувства тревоги и вины. Продолжение употребления ведёт к полной утрате контроля над собой и заканчивается бессознательным состоянием, а далее — смертью.

То, что алкоголь пагубно влияет на организм, не останавливает людей, зависимость управляет человеком и без лечения побороть её достаточно сложно.

**Человек, попавший в зависимость часто подвержен таким психическим патологиям как:**

**депрессивному состоянию и постоянным стрессам; повышенной раздражительности и нервозности; чувству одиночества; повышенной тревожности; паническим состояниям и страхам.**

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.

Современная профессиональная программа по лечению алкоголизма рассчитана минимум на 28 дней пребывания в стационаре.

 Рецидивы алкогольной зависимости представляют собой постоянную опасность в начальной стадии излечения.

Для того чтобы предупредить возможность рецидивов, рекомендуется соблюдение следующих правил:
• Держитесь подальше от пивных и других заведений, в которых потребляют спиртные напитки; избегайте общения с людьми, которые все свое свободное время заполняют потреблением алкоголя.

• Если вы не можете уклониться от участия в каком-то общественном мероприятии, где будут предложены спиртные напитки, старайтесь находиться рядом с тем, кто остается трезвым и знает о ваших проблемах.
• Правильное питание, спортивные тренировки и выработка других здоровых привычек представляют собой существенную помощь в предупреждении рецидивов.

 **Откажись от вредной привычки**

Проблема распространения табачной эпидемии актуальна во всём мире, в том числе и в нашей стране. Курят все, от мала и до велика, включая и женское население. Количество курильщиков не уменьшают ни грозные предупреждения Минздрава, ни страшные картинки на пачках с сигаретами.

По статистическим данным, подростки начинают курить для того, что быть похожими на отца и мать, на сверстников, избежать стрессов, найти комфорт и быть, по их мнению, модными и современными.

Однако эти суждения глубоко ошибочны. Из -за отсутствия жизненного опыта и знаний о вреде курения, молодые люди преждевременно лишают себя многих лет здоровой жизни

( средняя потеря продолжительности жизни курящих белорусов для всех возрастов составляет 18 - 21 год).

К настоящему времени накоплено немало фактов, свидетельствующих о тесной связи между увеличением числа курящих людей и ростом частоты сердечно – сосудистых (инсульт, стенокардия, артериальная гипертензия), онкологических заболеваний (рак лёгкого, пищевода, гортани, предстательной железы), заболеваний легочной системы (хронический бронхит, эмфизема лёгких), сосудов конечностей, желудочно – кишечного тракта (язва желудка и 12-перстной кишки), внезапной смерти.

Только вдумайтесь, ежегодно во всём мире табак лишает жизни более 5 миллионов

человек (11 тысяч каждый день). В вашей стране число жертв табака достигло более 15, 5 тысяч человек, в том числе более 500 женщин. Прогноз печален, в 21 веке табак станет дорогой к смерти для 1 миллиарда человек.

Данные статистики угрожающие. Молодое, здоровое поколение, сознательно и по доброй воле лишает себя счастливого будущего – здоровья, крепкой семьи, здорового потомства, любимой работы, радостей жизни.

Табак содержит никотин – вещество вызывающее наркотическую зависимость, которая характеризуется непреодолимой тягой к употреблению новой его порции.

В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных веществ, которые вызывают онкологические заболевания. Некоторые из них содержаться в табачном листе, другие образуются при переработке и горении сигареты.

В лёгких при курении постепенно скапливаются табачный дым и сажа, которые вызывают мучительный кашель, травмируются ткани лёгкого, за счёт чего снижается их эластичность и ослабевает дыхание.

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но со временем они снижают свою деятельность, что приводит к ухудшению памяти и внимания, утомляемости, ухудшению слуха, увеличению числа совершаемых ошибок, головным болям, боли в нижних конечностях, тяжести при ходьбе. Курящие люди не способны достичь высоких результатов в искусстве, в спорте и в других видах деятельности.

Здоровье человека на половину зависит от наследственных факторов и условий внешней среды, другая половина зависит от самого человека и образа его жизни.

Доказано, что бы быть здоровым и прожить долгую жизнь, нужно: отказаться от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков), вести активный двигательный режим, рационально питаться, избегать стрессовых ситуаций, соблюдать личную гигиену и вовремя лечиться.

Каждый курящий человек в состоянии прекратить курение, если осознает опасность зависимости для себя и окружающих его людей, ведь при горении сигареты канцерогенные вещества попадают и в окружающую среду, где живут и работают независимые люди.

 Пассивное курение (вдыхание загрязнённого табачным дымом воздуха) способствует развитию у некурящих заболеваний свойственных курильщикам.

Прогресс не стоит на месте. Каждый год появляются всевозможные альтернативы сигаретам, и каждый раз кажется: ну вот, есть безопасной способ получить вожделённое удовольствие.

Электронная сигарета - штучка, ставшая в последнее время модной среди молодого поколения. Реклама уверяет, что электронная сигарета практически безвредна. Главная её фишка, в том, что курильщик вдыхает не дым, а пар от жидкости, в которой содержится никотин, и нет вредных продуктов горения.

 Доказано:

- электронная сигарета содержит химический никотин, который вызывает зависимость;

- вредна для беременных женщин;

- иллюзия безвредности курения приводит к увеличению потребления никотина, что может вызвать отравление с ухудшением самочувствия, тошнотой, головными болями, нарушением координации;

- может вызвать аллергию и, как следствие проблемы с дыханием.

Существует и ещё один способ покончить с зависимостью от курения – лекарственные формы (таблетки, леденцы, жевательные пастилки, резинки, капли).

Все эти средства помогают избавить от мучительного состояния абстиненции, но:

- у них много побочных эффектов и противопоказаний;

- зависимость от сигареты заменяется зависимостью от препарата;

- способны вызывать серьёзную депрессию.

Специалисты напоминают, что бы бросить курить:

1. надо сформировать хорошую мотивацию;

2. прекращать курить надо сразу, без поблажек;

3.нужно избегать ситуаций, которые провоцируют курение.

**Помните**, никотин, как активное вещество остаётся ядом, сколько не меняй систему его доставки в организм, ни избавляйся от продуктов сгорания табака, ни включай ароматических добавок.