Профилактика пьянства и алкоголизма

Пьянство – регулярное употребление алкогольных напитков в значительных количествах; это состояние не классифицируется как алкоголизм, но предшествует ему.

Алкоголизм – это заболевание, связанное с неконтролируемым употреблением спиртосодержащих напитков и характеризующееся физической и психической зависимостью.

Факторами, провоцирующими развитие алкогольной зависимости, могут быть психические (пережитый сильный стресс, неудачи в жизни, затяжная депрессия), социальные (влияние коллектива, общества), культурные и многие другие. На развитие алкоголизма может оказать влияние в том числе и наследственность.

Можно выделить четыре ее основных признака:

тяга к потреблению спиртных напитков по любому, даже незначительному поводу;

невозможность контроля над дозой потребляемого алкоголя;

ощущение сильного похмелья на следующий день, при котором возникает желание снять его новой дозой спиртного;

потребляемые дозы алкоголя уже не дают желаемого эффекта, как раньше, возникает необходимость употреблять все больше и больше.

Чем же может обернуться пристрастие к спиртному для человека? Чрезмерное употребление алкоголя наносит сокрушительный урон человеческому здоровью: страдают практически все системы организма, снижается продолжительность жизни. У потребителей алкоголя возможно развитие таких заболеваний, как диабет, цирроз печени, гепатиты, гастрит, увеличивается вероятность развития инфаркта и инсульта, развивается атеросклероз и гипертония. Алкоголь, потребляемый беременной женщиной, наносит удар не только по её здоровью, но и по развитию плода, поражая его печень, сосудистую систему, структуры мозга, определяющие умственную деятельность.

Алкоголь влияет не только на здоровье человека: у лиц, злоупотребляющих спиртными напитками, значительно повышается вероятность бытового и производственного травматизма. В состоянии алкогольного опьянения совершается большое количество правонарушений.

Необходимо помнить о том, что лечение больного алкогольной зависимостью – крайне сложный и продолжительный процесс, поэтому данную болезнь лучше предупредить, нежели лечить.

Что же тогда можно сделать? Очень важно проявить свою силу воли, научиться говорить «нет». Вовремя остановиться, не выпивать сверх нормы – первый шаг к успешной профилактике алкоголизма. Самое главное – не поддаваться на провокации, не прислушиваться к людям, просящим Вас выпить еще. Необходимо сократить потребление алкоголя до минимума, а лучше – отказаться от него совсем, заменив другими напитками, так как спиртное наносит вред организму даже в малых дозах.

Если Вы, наблюдая за собой, отмечаете у себя признаки развития алкогольной зависимости, не теряя времени, обратитесь к специалисту: легче всего алкоголизм вылечить на ранней стадии.

И помните: только полный отказ от потребления алкогольных напитков поможет Вам сохранить крепкое здоровье на долгие годы!

https://gigbor.by/profilaktika-pjanstva-i-alkogolizma/