

## Как сократить потребление алкоголя?

- Старайтесь избегать компаний и ситуаций, способствующих выпивке.
- Научитесь говорить «Нет», когда вам предлагают выпить.
- вспомните свои любимые занятия, которые не сочетаются с употреблением алкоголя (вождение автомобиля, спорт и др.), постарайтесь заполнить ими свой досуг.

## Как распознать беду?

Задайте себе вопросы:

1. Находите ли вы, что стали выпивать больше?
2. Не пьёте ли вы из-за жизненных трудностей, например, чтобы снять стресс?
3. Не развивается ли у вас устойчивость к алкоголю, то есть для достижения прежнего эффекта, не нужно ли вам выпивать больше?
4. Были ли у вас неудачные попытки пить меньше?
5. Испытываете ли вы чувство вины из-за того, что пьете?
6. Испытываете ли вы злобу к людям, которые стараются ограничить вас в потреблении алкоголя?
7. Пьете ли вы в одиночку?
8. Случается ли, что вы не помните, где и как пили?

*Положительный ответ хотя бы на один из этих вопросов означает, что вы пьете больше допустимого и вам **нужна помощь специалиста.***

## Правда о пьянстве и алкоголизме

(педагог-психолог Тетерина Т.Л.)

***Беды, причиняемые потреблением алкоголя, превышают те беды, что несут человечеству чума, голод и войны, вместе взятые.***

***(Ч. Дарвин***



О поведении опьяневшего человека образно писал арабский поэт Абдуль Жарадж: «В начале человек становится похожим на павлина – он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключении он превращается в свинью и, подобно ей, валяется в грязи».

**Алкоголь**- жидкий наркотический **яд**, который обладает способностью накапливаться в мозгу, медленно разрушая его. Шведские учёные установили, что после 4-х лет употребления спиртных напитков имеет место сморщенный мозг из-за гибели миллиардов клеток коры головного мозга. У «умеренно пьющих» сморщенный мозг был обнаружен в 85% случаев.

**Каждая выпитая доза алкоголя убивает нервные клетки мозга навсегда.** Они уже никогда не будут восстановлены. Вот почему умственный упадок и катастрофическое оглушение – это результаты употребления алкоголя. Исследователи говорят, что даже после двух стопок вина некоторые умственные функции, включая рассудительность и память, ослабляются безвозвратно.

Алкоголь может снизить продолжительность жизни людей на 10-17 лет. В нашей стране средняя продолжительность жизни у мужчин-53 года. Статистика в данном случае не ошибается.

У пьющих женщин дети рождаются с так называемым алкогольным синдромом плода, который у каждого второго малыша сопровождается пороками сердца, аномалиями в развитии органов, нарушениями психики, дефектами зрения, слуха, речи.

**Злоупотребление пивом** – прямой путь к половому бессилию и ранней импотенции, т.к. пиво содержит вещества, подобные женским половым гормонам, которые угнетающе действуют на мужскую половую функцию. В чехи, которая уже пострадала от пива есть выражение: «Человек, который употребляет пиво, аналогичен арбузу- растёт брюхо, отсыхает кончик».

**Употребление спиртных напитков** ведет к пьянству или алкоголизму. Пьянство и алкоголизм не одно и то же.

**Пьянство**- это систематическое употребление спиртных напитков, приводящее пьющего человека к тому, что он утрачивает контроль над своим поведением и действиями. На первых порах у такого человека еще нет болезненной тяги к алкоголю. Однако, если вовремя не остановиться, количество выпитого увеличивается, появляется больше поводов для выпивок: они учащаются, возникает болезненное влечение

к алкоголю, человек уже не может без него жить, становится его рабом. С этого начинается алкоголизм.

**Алкоголизм** – это болезнь хроническая, коварная. Без лечения больной в нормальное состояние вернуться уже не может. Болезнь проявляется в непреодолимом влечении к спиртному, в повышении устойчивости к принимаемым дозам алкоголя. На следующий день после выпивки появляется непреодолимое желание «похмелиться» для того, чтобы прийти в норму. Этот похмельный синдром и есть основное отличие алкоголизма от пьянства.

### **Стадии алкоголизма**

**1 стадия – психическая зависимость.** Человек ощущает патологическое влечение к спиртным напиткам. При этом он утрачивает контроль над собой и количеством принятого алкоголя. Характерным симптомом алкоголизма является повышение устойчивости к алкогольным напиткам. Другими словами, если ваш организм способен усвоить все большой объем принятого алкоголя надо бить тревогу и обращаться к врачу за помощью.

**2 стадия – физическая зависимость.** Ведущим признаком является похмельный синдром. Человек начинает пить не для того, чтобы стало хорошо, а для того, чтобы перестало быть плохо. В некоторых случаях похмельный синдром развивается одновременно с серьезными расстройствами психики. Начинается деградация личности.

**3 стадия-алкогольная деградация.** Через 5-15лет. Снижается устойчивость к алкоголю- для опьянения достаточно всего пары рюмок не самого крепкого напитка, человеку все равно как он выглядит, что о нем думают, желание выпить можно сопоставить с сильным голодом или жаждой.

**Последняя стадия – белая горячка или алкогольный психоз.** Появляются зрительные галлюцинации, которым предшествует бессонница, чувство страха и необоснованной тревоги.

