

Трезвость — выбор успешных: День профилактики алкоголизма

Ежегодно в Республике Беларусь проводятся Дни профилактики алкоголизма. Цель этих мероприятий — привлечь внимание общества к масштабам проблемы, напомнить о разрушительном воздействии алкоголя на здоровье человека, его семью и общество, а также подсказать, куда можно обратиться за помощью.

Алкоголизм — это не просто вредная привычка или проявление слабой воли. Это тяжелое хроническое заболевание, которое постепенно разрушает все сферы жизни человека: физическое здоровье, психику, социальные связи и карьеру.



Разрушительный коктейль: как алкоголь влияет на организм

Безопасных доз алкоголя не существует. Попадая в организм, этиловый спирт быстро разносится кровью и поражает практически все органы:

- **Мозг и нервная система:** алкоголь разрушает клетки головного мозга (нейроны), ухудшает память, внимание, способность мыслить логически и контролировать свои эмоции.
- **Сердечно-сосудистая система:** регулярное употребление алкоголя приводит к стойкому повышению артериального давления, изнашиванию сердечной мышцы (кардиомиопатия) и резко увеличивает риск инфарктов и инсультов.
- **Печень:** этот орган принимает на себя главный удар, расщепляя токсины. Итог злоупотребления — жировой гепатоз, гепатит и неизлечимый цирроз печени.
- **Иммунитет:** алкоголь ослабляет защитные силы организма, делая человека уязвимым перед любыми инфекциями.

Особая зона риска: подростки и молодежь



Организм подростка находится в стадии активного роста и формирования, поэтому алкоголь действует на него в разы быстрее и разрушительнее, чем на взрослого:

1. **Быстрое привыкание:** зависимость у подростков может сформироваться всего за несколько месяцев.
2. **Удар по интеллекту:** страдают память и способность к обучению, подросток отстает в развитии от сверстников.
3. **Социальные последствия:** под влиянием алкоголя совершается большинство правонарушений среди несовершеннолетних.

Справочно:

Закон Республики Беларусь строго контролирует эту сферу:
* Продажа алкогольных напитков и пива лицам моложе 18 лет категорически запрещена.
* Распитие алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива в общественных местах (на улицах, стадионах, в скверах, парках, общественном транспорте) влечет за собой административную ответственность (ст. 19.3 КоАП РБ).

Шаги к преодолению зависимости: как помочь себе и близким?

Алкоголизм — болезнь, которую практически невозможно победить в одиночку. Первым и самым сложным шагом является **признание проблемы**. Если вы или ваши близкие столкнулись с этой бедой, помните:

- **Не замалчивайте проблему.** Чем раньше начнется лечение, тем больше шансов на успешное восстановление.

- **Обратитесь к специалистам.** Лечение зависимости занимаются врачи — психиатры-наркологи и психотерапевты. Лечение может проходить как амбулаторно, так и в стационаре.

- **Анонимность гарантируется.** При желании пациента медицинская помощь может быть оказана анонимно.

Альтернатива есть всегда!

Статью подготовил:

Помощник врача-гигиениста

В.В.Хмелевская