

# ПАМЯТКА

## 03 октября «Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом»



*«Нет алкоголя – нет проблем!»*

Решение празднования Дня трезвости было принято Русской Православной Церковью еще в 1914 году. В этот день закрывались все учреждения, где можно было приобрести алкогольные напитки. Нововведение дало свои результаты: в России произошло резкое уменьшение количества потребления алкогольной продукции и вслед за этим резкое улучшение демографических и социально-экономических показателей развития страны.

Мало кто знает, что Россия была одной из самых мало пьющих стран Европы.

Количество потребляемого алкоголя на душу населения в начале 20 века составляло порядка 3,5 литра. Количество потребляемого алкоголя на душу населения в XXI веке стремится к 15-ти литрам.

Сейчас в разных городах России возрождается традиция проведения Дня трезвости. Главной целью является предложение альтернативы алкогольному обычаю проведения торжеств и изменение представления о том, что праздник без спиртного не праздник.

Целью является утверждение трезвости, как нормы жизни. Трезвость – естественное состояние личности, проявляющиеся через здравомыслие, воздержание от алкогольных напитков и прочих одурманивающих веществ и действий. Счастье не в алкоголе!

Основная идея торжества в пропаганде здорового образа жизни.

**Алкоголизм – это болезнь! Помоги остальным – поделись с ними полезной информацией. В трезвости – счастье народа!**

Алкоголь несет вред всему организму и психике человека.

Вред алкоголя начинается с нарушения памяти и заканчивается тяжелыми заболеваниями, которые могут не поддаваться лечению, а в некоторых случаях привести к летальному исходу. Доказано, что даже небольшое количество спиртного может приводить к некоторым изменениям в мозге человека и других системах организма.

Вред алкоголя наносится не только пьющему, но и окружающим его людям, всему обществу в целом.

Вред может быть колоссальным. Спирт быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму. Начинается всасывание со слизистой оболочки рта, слизистая желудка всасывает около 20% алкоголя, основная часть приходится на тонкий кишечник.

Спирт легко проникает в ткани организма. Больше всего этанола всасывается тканями головного мозга, в печени также наблюдается высокое содержание спирта, так как она служит фильтром организма и нейтрализует вещества, вредные для него.

Принимать алкогольные напитки вредно, независимо от частоты принятия и возраста.

### **От употребления алкоголя могут страдать другие органы и системы организма:**

1. сосуды и сердце,
2. мочевыделительная система,
3. желудок и кишечник,
4. репродуктивная система,
5. нервная система.

### **Алкоголь это:**

- ❖ 90% всех случаев сексуального насилия,
- ❖ 80% всех сексуальных опытов,
- ❖ 70% незапланированных беременностей,
- ❖ 60% всех случаев передачи инфекций, передающихся половым путем,
- ❖ 50% дорожно-транспортных происшествий,
- ❖ 50% распада семей из-за алкоголизма одного из супругов,
- ❖ 50% убийств,
- ❖ 25% самоубийств.

### **Вред алкоголя на организм подростков:**



- ✓ нарушение химических процессов в мозге и нервной системе ребенка,
- ✓ вызывает задержку в развитии, нарушение памяти,
- ✓ снижает способность подростка к учебе и творчеству,
- ✓ снижается способность к логическому и абстрактному мышлению,
- ✓ появление психозов и депрессий,
- ✓ дети и подростки эмоционально деградируют, снижается реальное восприятие окружающего мира.

О вреде алкоголя должен знать каждый человек, начиная с детских лет, так как последствия могут быть необратимыми. Необходимо проводить регулярные беседы о влиянии спиртных напитков среди молодежи и взрослых людей, привлекать общество к здоровому образу жизни.

*Информация подготовлена: учебно-консультационный пункт Филиала*

*ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске, Заринском, Залесовском, Кытмановском и Тогольском районах», 2017 г.*