**11 сентября –**

**Всероссийский день трезвости**

Здоровье общества касается каждого из нас. За последние 10 лет были достигнуты большие успехи в деле сокращения потребления алкоголя, пьянства и алкоголизма. Идёт неуклонное снижение числа случаев заболевания алкоголизмом: по отравлениям, по психозам и по обращаемости за наркологической помощью. В России снизилось количество потребляемого алкоголя, измеряемого в литрах абсолютного спирта на душу населения в год с 18 до 9,5 литра.

Главный внештатный специалист психиатр-нарколог Минздрава России Евгений Брюн призывает задуматься о своём здоровье, своей семье и стране.

 “Ответственное отношение к своему здоровью, ведение здорового образа жизни, без алкоголя, табака и наркотиков - это очень важная история и ответственное поведение. Если я слежу за своим здоровьем, я берегу своё здоровье, значит, я берегу здоровье своей семьи и берегу здоровье своей страны. Давайте в этот день ещё раз задумаемся, правильно ли мы ведём себя, подумаем, к каким последствиям может привести злоупотребление алкоголем. Любое злоупотребление психоактивными веществами ведёт к трагедиям. Давайте жить здорово, дружно и думать о себе и о своей семье!” - сказал Брюн.

Специалист предупредил об усугублении течения вирусных и хронических заболеваний при употреблении алкоголя.

“Алкоголь оказывает токсическое воздействие на организм, в результате чего течение любого заболевания усугубляется и процесс выздоровления замедляется. Иммунная система начинает работать хуже и не может продуцировать антитела к вирусам. Более того, употребление алкогольных напитков в период эпидемиологического сезона может привести к различным осложнениям.”, — отметил Брюн.

Главный нарколог Минздрава рассказал о предлагаемых мерах, которые помогут снизить употребление алкоголя, что в свою очередь приведет к укреплению общественного здоровья.

“Наркологическое сообщество призывает придерживаться простых принципов в борьбе с алкоголизмом. Их не так много, всего четыре.

Первый — это снижение доступности алкоголя по месту продажи.

Второй - сокращение времени продажи.

Третий - повышение цены на алкоголь.

И четвертый — введение запрета на продажу алкоголя лицам младше 21 года” —  сказал Брюн.

В рамках онлайн-акции, приуроченной к Всероссийскому дню трезвости, проводится интерактивный интернет-опрос на тему "Мой выбор – жизнь" — Алкоголь и COVID-19: forms.gle/s45hKfY6VMGWQj9v5

Справка:

Первое празднование Дня трезвости состоялось в России в 1911 году в Санкт-Петербурге под лозунгом "В трезвости – счастье народа!". Праздник был учрежден по инициативе просвещенной общественности и русской православной церкви, обеспокоенных потерей трезвеннических традиций в российском обществе. Более того, 11 сентября – дата Усекновения главы святого Иоанна Предтечи. Согласно Евангелию, именно в этот день Иоанну Крестителю по приказу царя Ирода во время пьяного пира отрубили голову. Начиная с 1913 года в этот день закрывались казенные винные лавки, запрещалась продажа алкогольной продукции. С приходом советской власти про Всероссийский день трезвости забыли. Традицию возобновили в 2005 году, а в 2014 году празднику присвоили статус всероссийского. В 2020 году Дню трезвости исполняется 109 лет.