

Если алкоголь стал привычкой...

Вещества, воздействующие на психику и поведение человека, называются психотропными.

Алкоголь – сильное психотропное вещество. В малых количествах алкоголь, как известно, изменяет восприятие окружающего, заставляет радоваться и веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга.

Постоянное потребление алкоголя (пьянство) приводит к тяжелой психологической и физической зависимости – **алкоголизму**.

Согласно статистике, большинство молодых мужчин, умерших от травм и отравлений, в момент смерти находились в состоянии алкогольного опьянения.

Помните, что далеко не все способны вовремя остановиться, поэтому, если употребление небольших количеств неизбежно перетекает в большое застолье, лучше вообще отказаться от употребления алкоголя.

Будьте внимательны к себе и своим близким! Вот первые признаки серьезной проблемы:

- Желание много выпить и опьянеть
- Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.
- Изменение поведения при употреблении спиртного: человек становится агрессивным, шумным
- Человек не помнит, что с ним происходило, когда он выпивал.
- Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля и т.д.
- Появление похмельного синдрома: человеку нужно выпить спиртного на следующий день утром, чтобы снять болезненные ощущения (головную боль, тошноту, слабость).
- Привычку выпивать начинают замечать окружающие
- Привычка выпивать ведет к проблемам на работе и дома.

Пиво – тоже алкогольный напиток!

Его постоянное употребление приводит к развитию пивного алкоголизма и появлению тех же проблем, что и в случае крепких алкогольных напитков,

Пиво быстро всасывается в кровь и переполняет кровеносное русло, заставляя сердце работать интенсивнее. Это приводит к формированию «пивного сердца». Оно становится большим, но слабым и дряблым и со своими функциями «мотора» справляется с трудом. Впоследствии даже при небольших физических нагрузках возникает одышка.

Злоупотребление пивом приводит к жировому перерождению печени. Доказано, что от цирроза печени чаще всего умирают именно любители пива.

Известно, что в пиве содержится пектиновое вещество, по своим свойствам близкое к конопле, из которой производят наркотик.

В пиве содержатся фитоэстрогены – растительные вещества, похожие на женские половые гормоны. Поэтому у мужчин, злоупотребляющих пивом, они могут вызвать появление женоподобных признаков.

Калорийность пива – причина нарушения обмена веществ: «нагрузившись» пивом человек не чувствует голода, пищевые центры удовлетворены, но организм полноценного питания не получает. Кроме того, из организма «вымываются» витамины и другие ценные вещества.

ВНИМАНИЕ! При продолжении чрезмерного употребления спиртного развивается тяжелое заболевание – алкоголизм. Эта болезнь требует обращения к врачу-наркологу.

Советы для тех, кто решил сократить потребление алкоголя

- Избегайте компаний, в которых принято много пить.
- Всегда старайтесь контролировать количество выпитого алкоголя.
- Не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить.
- Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами:

заняться спортом или любым другим приятным делом. Если Вас серьезно беспокоят тревога и бессонница, обратитесь за советом к психотерапевту.

п/сан вр филиалоа ФБУЗ «ЦГиЭ в РО в Шировском районе» Надежда Колдаева