

*Трезвость – норма
жизни!*

В трезвости - счастье народа!

Борьба с пьянством и алкоголизмом — одна из наиболее значимых социальных проблем в большинстве стран мира.

Медико-социальное значение проблемы определяется, прежде всего, значительной распространенностью употребления алкоголя и его вредными последствиями для здоровья населения. Не случайно ВОЗ в своей резолюции декларировала, что проблемы, связанные с алкоголем и особенно с его чрезмерным потреблением, стоят в мире в одном ряду с основными проблемами общественного здравоохранения и наносят серьезный ущерб здоровью человека, его благосостоянию и жизни.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что употребление алкоголя является одним из важнейших факторов, влияющих на возникновение и течение многих хронических заболеваний, а также одной из важнейших прямых и косвенных причин смертности населения.



В трезвости - счастье народа!

**ТРЕЗВАЯ СЕМЬЯ –
МОГУЧАЯ ДЕРЖАВА!**



В трезвости – счастье народа!

В День трезвости 11 сентября каждый человек может внести свой, пусть даже самый малый, вклад в общее дело

- – вести здоровый, а самое главное, трезвый образ жизни и призывать к этому других.
- В этот день во многих городах России проводятся тематические митинги, конференции и семинары, посвященные профилактике и избавлению от алкогольной и других видов зависимости. Церковь, в свою очередь, организует специальные службы.
- День трезвости – праздник, который не отмечается традиционным застольем. Его следует проводить, сохраняя трезвость рассудка, радуясь возможности общения с близкими и стремясь сделать так, чтобы трезвость стала естественным состоянием каждый день в году. Ведь только трезвый человек может быть успешным, счастливым, иметь крепкую семью и уважение. Отказываясь от употребления алкоголя, мы сможем сделать этот бизнес не привлекательным в России, а нацию более здоровой и сильной.

«Сколько еще есть хорошего рядом,
Ты посмотри вокруг сам трезвым взглядом.
Думай, решай, собери свои мысли,
И выбирай здоровый образ жизни!»

В трезвости – счастье народа!

- **ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ МОЛЧАТЬ О ТРЕЗВОСТИ?**

- *Пора донести до людского сознания,
Что пиво, курение — есть наркомания!
Что всюду: в продаже, в семье, на работе —
Фасованный в дозы легальный наркотик.*

- *С. Басманов*

- Если в нашем доме неприятно пахнет, мы не будем сидеть сложа руки и закрывая нос. Найдём источник зловония и уберём его из жилища.
- Настало время всем вместе взяться за очищение нашей страны от алкогольного зловония, убивающего нас и наши будущие поколения на генетическом уровне. Давно пора навсегда убрать его из своей личной жизни и из повседневной действительности в целом.
- Если мы этого не сделаем — уже через одно-два поколения выродимся как жизнеспособная нация, а потом и физически исчезнем с лица Земли, как и другие народы, уничтоженные этим утончённым механизмом, сделавшим ненужным применение другого оружия массового поражения.
- Трезвость в настоящее время — это не просто право личного выбора, это определение судьбы нашего народа. От нас зависит, что мы передадим детям: научим ли их чему-нибудь высоконравственному, духовному, или оставим им в наследство лишь привычку периодически одурманиваться и сливать свои мозги в унитаз.

Три стадии алкоголизма как хронического заболевания

Начальная стадия характеризуется появлением болезненного влечения к алкоголю, утрачивается контроль над приемом спиртных напитков. Это результат психической зависимости, возрастания устойчивости к принимаемым дозам: для достижения опьянения требуется большая доза алкоголя. Употребление алкоголя становится систематическим.

Вторая стадия характеризуется нарастающим влечением к алкоголю, изменением характера опьянения, последующим забыванием прошедшего, потерей контроля над количеством выпитого, появлением (абстинентного) синдрома, поражением нервной системы и внутренних органов (сердце, желудок, печень, поджелудочная железа), появлением зрительных и слуховых галлюцинации (белая горячка).

Последняя стадия характеризуется снижением устойчивости к принимаемым дозам алкоголя, развитием запойного пьянства. Возникают тяжелые нервно-психические нарушения, глубокие изменения во внутренних органах, происходит алкогольная деградация личности, развивается слабоумие, асоциальное поведение.

На каждой из последующих стадий увеличиваются изменения в организме, психике и поведении больного. Ему становится не под силу творческая деятельность; резко ослабляется воля, человек не может руководить своими поступками, попадает под чужое влияние; эмоции огрубляются, наступает эмоциональное оскудение и деградация личности



Существуют три способа профилактики алкоголизма.

- **Первичная профилактика** – это мероприятия, предупреждающие алкоголизм задолго до того, как он может проявиться. Основой первичной профилактики алкоголизма является здоровый образ жизни.
- **Вторичная профилактика** алкоголизма состоит в выявлении групп населения, наиболее уязвимых по отношению к алкоголизму. Включает максимально раннюю диагностику, полное комплексное осуществление лечебных мероприятий, применение системы мер воспитательного воздействия в коллективе и семье.
- **Предложение широкой психологической помощи:** клиническая беседа, кабинеты анонимной наркологической и социально-психологической помощи, группы общения, встречи с бывшими алкоголиками, а также работа с непосредственным окружением и семьей злоупотребляющего.
- **Третичная профилактика** алкоголизма. Она направлена на предупреждение прогрессирования заболевания и его осложнений. Этот тип профилактики, который реализуется в поддерживающей терапии, в мероприятиях по социальной реабилитации, организации психологических консультаций.



В трезвости - счастье народа!

- **КАК ВЕРНУТЬ ОБЩЕСТВУ ТРЕЗВОСТЬ?**

- Делая свой выбор между трезвым и наркотическим образом жизни, мы в какой-то мере зависим от образа жизни, преобладающего в обществе. А трезвость общества, в свою очередь, зиждется на личной трезвости каждого из нас.

Но чтобы изменить в первую очередь самого себя, а потом — и окружающих нас людей, необходимо приложить некоторые усилия:

- — освободиться от психологической программы на употребление этих наркотиков путём осознания сущности понятия «спиртные напитки», скрытой под таким невинным названием;
- — воспрепятствовать приобщению молодых «клиентов» наркобизнеса к пиву и сигаретам — наиболее привлекательным видам наркотического самоотравления.
- Лишь совокупность этих мероприятий как на личном, так и на государственном уровне сможет спасти от падения в пропасть нас и наших детей.

ТАЙНЫ ТРЕЗВОГО ЧЕЛОВЕКА

- Трезвость даёт человеку колоссальные преимущества в жизни.
- Трезвый, свободный от влияния любых наркотических ядов человеческий организм имеет непревзойдённые возможности самовосстановления, саморегуляции и самозащиты, у него достаточно сил противостоять неблагоприятным экологическим факторам. Трезвость обеспечивает организму возможность надолго сохранить свою естественную молодость и силу. При этом беспрепятственно развивается интеллект и творческое воображение, легко приобретаются новые знания и опыт.
- Трезвость — это ясное сознание. Недаром в народе высшей похвалой является эпитет «трезвый»: трезвое решение, трезвый ум и т. д.
- Сознательная трезвость укрепляет волю и развивает личность человека: он чувствует себя уверенно, так как умеет отстаивать свою независимость, отказавшись от спиртного, сигареты или нелегальных наркотиков. Он всегда поступает так, как нужно и хочется ему, а не пьющей или курящей компании.
- Трезвые методы отдыха укрепляют человека, восстанавливают физические силы и наполняют его творческой энергией, в то время как химические ослабляют волю, лишают человека возможности самосовершенствования и творческого поиска, делают его психологическим инвалидом.
- Трезвость позволяет человеку максимально реализовать свои возможности в профессиональной деятельности, достичь взаимопонимания в общении с другими людьми, обрести тепло семейного счастья, постичь вершины так необходимого каждому семьянину искусства воспитания детей.

Будущее — за трезвыми людьми!

**Берегите себя и свое
здоровье!**

