

Около 90% лиц, злоупотребляющих алкоголем, приобщились к нему в возрасте до 15 лет, а треть из них впервые попробовала его в возрасте до 10 лет.

***Алкоголь*** – сильное психотропное вещество, которое в малых количествах изменяет восприятие окружающего, заставляет человека радоваться и веселиться. Однако алкоголь в больших дозах приводит к глубокому угнетению головного мозга, серьезным нарушениям в поведении.

***Как алкоголь влияет на здоровье?***

***Употребление алкоголя женщиной во время беременности представляет для плода серьезную угрозу развития так называемого «фетального алкогольного синдрома».*** Плацента не является препятствием для поступления алкоголя в систему кровообращения плода и воздействия его на развивающиеся органы и системы. Доказано, что алкоголь и продукты его расщепления вызывают врожденные пороки развития у плода, отставание в росте, а также микроцефалию (уменьшение размеров головы).

***При регулярном употреблении алкоголя страдают клетки печени***, которая принимает на себя основной удар, ведь печень старается обезвредить все вещества, которые всасываются в желудке и кишечнике. Развивается ожирение печени, гепатит, цирроз, возникает угроза развития рака печени.

***Алкоголь ведет к нарушению функции желудка и расстройствам пищеварения***

Алкоголь оказывает токсическое воздействие на:

• ***легкие и бронхи***, способствуя развитию хронических заболеваний;

• ***сердечную мышцу***, способствуя развитию сердечно-сосудистых заболеваний в более зрелом возрасте;

• ***форменные элементы крови***: снижается активность лейкоцитов, играющих важную роль в защитных реакциях организма; патологически изменяется функция тромбоцитов, имеющих большое значение для свертываемости крови; замедляется движение эритроцитов, доставляющих к тканям организма кислород. Развивается хроническая тканевая кислородная недостаточность (гипоксия).

***Алкоголь подтачивает иммунитет***, т.е. способность организма человека защищаться от инфекций. В результате неизбежны частные воспаления легких (пневмонии), гнойные болезни, другие инфекции.

***Алкоголь ведет к импотенции и другим сексуальным проблемам***.

***Пиво - тоже алкогольный напиток!*** Его постоянное употребление приводит к развитию тех же проблем, что и в случае крепких алкогольных напитков.

***Какие признаки начинающегося алкоголизма?***

* желание много выпить и опьянеть;
* привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя;
* привычку выпивать начинают замечать окружающие;
* привычка выпивать ведет к проблемам на работе и дома;
* человек не помнит, что с ним происходило в состоянии опьянения;
* человек перестает следить за собой, выглядит неопрятным, плохо питается;
* появляется синдром похмелья.

***Как избавиться от злоупотребления алкоголем?***

Если у Вас нет признаков алкоголизма, но Вы употребляете спиртные напитки часто, сократите количество спиртного и поводов для выпивки. Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам действительно дороги Ваши семья, работа, Ваше здоровье.

***Советы для тех, кто решил сократить потребление алкоголя:***

* избегайте компаний, в которых принято много пить;
* контролируйте количество выпитого алкоголя;
* не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить;
* научитесь расслабляться другими способами: займитесь спортом или любым другим приятным делом.

Если Вас серьезно беспокоят тревога и бессонница, обратитесь за советом к психотерапевту.

Если Вы понимаете, что у Вас развивается алкоголизм, появились психологическая и физическая зависимость от алкоголя, признаки похмелья - обратитесь к врачу психиатру-наркологу.

**Задумайтесь и выберете правильный путь!**