

Профилактика алкоголизма



Алкоголь – это этиловый (винный) спирт. Само по себе потребление алкоголя, как и многих других веществ, является видом поведения человека. Отличия алкоголя от иных пищевых продуктов связано с его способностью влиять на психическую деятельность человека: эмоции, поведение, мышление.

Мифы о положительном воздействии алкоголя на человека:

- Бытующее мнение о том, что алкоголь облегчает процесс засыпания, является мифом, так как сон человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения, будет не стабильным. Отказ от алкоголя нормализует сон и улучшает его качество, дарит ежедневное чувство бодрости и хорошее настроение, а также улучшает общее состояние здоровья.
- Мнение о том, что алкоголь нормализует пищеварение, не имеет научных подтверждений. Напротив, количество потребляемой пищи снижается при отсутствии алкоголя в рационе. Аппетит увеличивается при потреблении алкогольных напитков и в результате человеком может быть съедено на 30% больше от положенного объёма пищи. Таким образом, отказ от алкоголя приводит к снижению массы тела.
- Алкоголь помогает избежать простуды и согревает? Нет, мнимое ощущение тепла возникает от того, что под действием спиртного происходит паралич сосудов кожи, они становятся шире и приток крови к коже увеличивается. Количество тепла, которое при этом отдается организмом, увеличивается, поэтому пользы от такого согревания нет. Максимальное количество крепкого спиртного, которое действительно может немного «разогнать кровь» - это 50 граммов. Увеличение данного объёма имеет отрицательный эффект.
- Качественное спиртное не вредно? Это очередной миф. На самом деле даже самый дорогой и качественный алкоголь является токсическим ядом для организма. Связано это с тем, что при разложении в организме этилового спирта выделяется уксусный альдегид – ядовитое вещество. При этом, безусловно, некачественное спиртное еще вреднее, так как изначально оно включает в себя вредные сивушные масла, усугубляющие действие уксусного альдегида.



Какие факты указывают на то, что необходимо отказаться от употребления спиртного:

- частое желание выпить с целью расслабиться, облегчить засыпание, снять стресс, развлечься.
- отсутствие контроля за количеством выпитого алкоголя.
- постинтоксикационное состояние вследствие злоупотребления алкогольными напитками, сопровождающееся неприятными психологическими и физиологическими эффектами, такими как головная боль, раздражительность, сухость во рту, потливость, тошнота.

Процесс отказа от алкоголя в случаях сформировавшейся зависимости сложный, но необходимый процесс, к которому следует относиться ответственно и, в случаях необходимости, обратиться за помощью к специалистам.



НЕ ПЕЙ!
**ЖИЗНЬ
ПРЕКРАСНА
БЕЗ АЛКОГОЛЯ!**