**АЛКОГОЛЬ – ЭТО ОПАСНО!**

**Всем известно, что болезнь намного легче предупредить, чем потом ее лечить.**

Алкоголизм – это опасная болезнь и яд для любой живой клетки. Алкоголь – чужеродное для организма вещество, которое обладает большой химической активностью и энергично взаимодействует с клетками и тканями, вмешивается в процессы жизнедеятельности, ломает их, вызывает различные заболевания, в том числе сердечно-сосудистые заболевания.

Профилактика алкоголизма – это комплекс мер, направленных на искоренение у людей патологической зависимости от спиртного.

**Воздействие алкоголя на организм человека**

* Особенно чувствительны к действию алкоголя нервные клетки. Считается, что при сильном опьянении гибнут 20 миллионов нервных клеток. Постепенная гибель нервных клеток приводит к ослаблению памяти и внимания, ослаблению профессиональных навыков, снижению не только умственной, но и физической работоспособности. Повышенное настроение, ощущение благополучия, повышенная самоуверенность, которые испытывает выпивший, является следствием тормозных процессов в головном мозге. С этим же связана возникающая у некоторых обидчивость, обострённая зависть, ревность, агрессивность, доводящие подчас выпивших до противоправных действий.
* Алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, меняет состав пищеварительных соков, нарушает процессы пищеварения, повышает опасность развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
* Алкоголь губит печёночные клетки, которые разрушают поступающие в организм вредные вещества - токсический гепатит, цирроз печени, печёночная недостаточность и печёночная кома.
* Алкоголь, выделяясь частично в виде паров, через дыхательные пути, вызывает изменения в органах дыхания, что повышает опасность развития рака лёгких.
* Злоупотребление алкоголем вызывает ослабление функций половых органов мужчин, вплоть до развития импотенции. А у женщин оно приводит к нарушению менструального цикла, осложнениям беременности и родового процесса, нередко вызывает выкидыши и преждевременные роды, иногда влечёт за собой бесплодие.

Пьющий человек постепенно становится непохожим на других людей. У него исчезают такие человеческие качества, как скромность, правдивость, порядочность, тяга к накоплению знаний, внимательность, доброжелательность и уважение к окружающим. Притупляются такие регуляторы поведения людей, как стыд, совесть, обязательность, чувство ответственности за порученное дело. Злоупотребление алкоголем одного из супругов нередко является причиной расторжения браков.



**Как не поддаться тяге к алкоголю и не свести на нет все лечение?**

Никакие мероприятия по профилактике алкоголизма не будут действенными, если человек не возьмется за себя сам.

Вот некоторые советы, которые помогут отвлечься от желания выпить:

* Не держите дома спиртное, чтобы не поддаться импульсу и не выпить.
* Больше времени уделяйте семье. Начните налаживать отношения, испорченные за многие годы пьянства.
* Возобновите старую работу или найдите новую, которая бы была по душе. Занятость позволит не скучать и мысли об алкоголе, которые обычно приходят во время безделья, реже будут посещать вашу голову. К тому же работа улучшит ваше финансовое положение и даст возможность найти новое общение.
* Уделяйте время своим хобби. Чувство удовлетворения от любимого занятия будет способствовать повышению самооценки.
* Признайте, что у вас есть проблема с алкоголем и при необходимости пользуйтесь услугами психолога.
* Занимайтесь спортом и физкультурой, это поможет держать организм в тонусе, ориентироваться в собственных возможностях и адекватно себя оценивать.
* Работайте над своими внутренними конфликтами. Алкоголизм – следствие не биологических, а психологических причин.
* Принимайте себя таким, какой вы есть, признавая и положительные, и отрицательные качества своего характера. Осознав свои отрицательные черты, вы сможете работать над собой, чтобы улучшить свои личностные качества.
* Избавляйтесь от чувства вины. Многие люди, вылечившиеся от алкоголизма, испытывают чувство вины перед близкими людьми за содеянное в нетрезвом состоянии. Иногда это чувство настолько сильное, что человек не может от него избавиться, и снова начинает пить. Если самостоятельно подавить это чувство не удается, лучше обратиться за помощью к психологу.
* Избегайте просмотра передач с большим количеством негативной информации, например, новостей о трагических происшествиях, авариях и болезнях.
* Расширяйте диапазон своих удовольствий. Пусть этими удовольствиями станут приятная музыка, интересная книга, приятное путешествие, просмотр хорошего фильма, помощь кому-либо, общение с домашним любимцем и т. д.
* Расширяйте свой кругозор. Ходите в кино, театры, на концерты, в музеи. Включайтесь в общественную работу. Это повысит вашу самооценку и станет источником новых удовольствий.
* Чаще гуляйте. Отвлекайтесь от домашней обстановки и бытовой рутины. Измените хоть немного уютную привычную атмосферу, это полезно для саморазвития и принятия ответственности за собственную жизнь.
* Уделяйте внимание своему внешнему виду. Следите за прической и одеждой, интересуйтесь модными тенденциями. Удовлетворение собственным внешним видом – это дополнительное удовольствие и стимул к дальнейшему совершенствованию.

