



С 11 сентября по 20 сентября проходит городской декадник на тему: «О вреде алкоголя и способах отказа от его употребления».

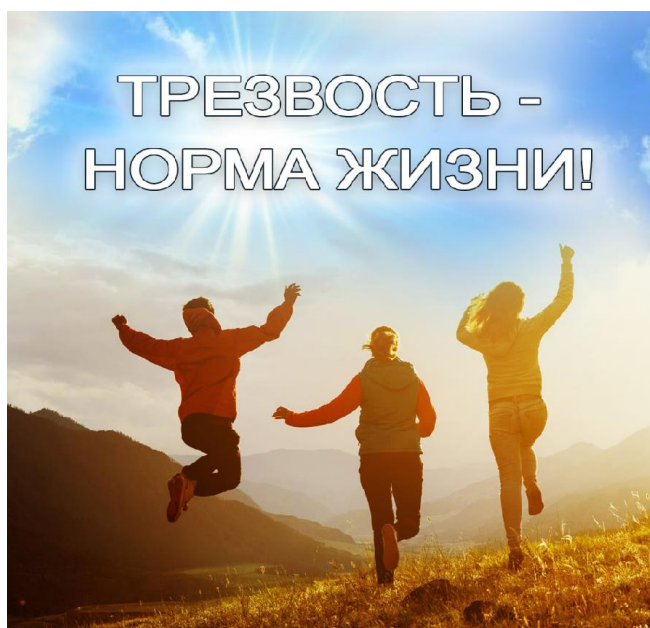
**11 сентября – Всероссийский день трезвости**

Ежегодно 11 сентября проводится **Всероссийский День трезвости**. В этот день по всей стране проводятся мероприятия и акции, призванные напомнить о вреде алкоголя. Сложно переоценить негативное влияние алкоголя на организм человека. В нашей стране существует множество общественных и благотворительных организаций, занимающихся помощью больным алкоголизмом и пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Сегодня Всероссийский День трезвости как никогда актуален.** Разумный и осознанный

выбор трезвого образа жизни – одна из основных задач, стоящих перед современным обществом. И в этот день силами различных общественных и молодежных организаций проводятся тематические акции, выставки, флэш-мобы и другие мероприятия во многих российских городах.

**Важно помнить, что алкоголизм – это проблема не одного человека, так как если в семье кто-то начинает пить, то страдают все окружающие его люди. Очень важно, чтобы все люди понимали, что, трезвый человек – это основа здоровой нации.**



**«Трезвость – норма жизни!»**

**Памятка для населения**

Трезвость — это норма жизни, это осознанный выбор разумного человека. Решение наслаждаться жизнью без регулярного или эпизодического отравления своего организма.

Трезвость – это не просто физическое состояние тела, это еще и осознанность всего происходящего вокруг, это истинная свобода от иллюзорного мира, где «поселяется» алкоголик, это отказ от самообмана.

У человека всегда есть выбор: пойти по проторенной дорожке алкоголиков-неудачников, которая неминуемо приводит их к пропасти, или

присоединится к сильным мира сего, стать «режиссером» своей жизни, сделать осознанный выбор и быть счастливым и трезвым

Рассказываем о преимуществах трезвости.

**1. Организм защищен от разрушительных последствий приема алкоголя:** отравлений, заболеваний сердца, инсультов, заболевания печени, проблем с

пищеварением; рака молочной железы, толстой кишки, гортани, печени, пищевода, полости рта и глотки.

**2. Трезвый образ жизни = сокращение преступности.** Чрезмерное употребление алкоголя является на сегодняшний день конкретной причиной подавляющего большинства совершенных преступлений или же условием, способствующим их совершению. Систематическое злоупотребление алкогольными напитками глубоко влияет на моральный облик человека, сужает круг его духовных запросов и притупляет интеллект.

**3. Предотвращение неловких ситуаций.** В состоянии алкогольного опьянения человек теряет собственную личность, теряет контроль над своими поступками. Отказ от алкоголя позволит вам осознавать фактический характер своих действий и полноценно управлять ими.

**4. Свобода от зависимости.** Если человек ведет трезвый образ жизни, то у него никогда не возникнет алкогольная зависимость. Ему не нужна помощь врача-нарколога/психотерапевта.

**5. Улучшение производительности мозга.** Употребление алкоголя негативно сказывается на нашей когнитивной деятельности, поэтому отказ от него может привести к лучшей концентрации, продуктивности и более активной жизни.

**6. Повышение производительности труда во всех отраслях промышленности.**

**7. Экономия денежных средств.**

**8. Трезвые люди имеют больше свободного времени и неограниченные возможности для физического и духовного совершенствования.** И не следует думать, что это доступно только для богатых и обеспеченных. Если нет средств для посещения спортзала, можно отжиматься и качать пресс в домашних условиях. При отсутствии денег на книги можно посещать библиотеку. Главное — просто желать стать лучше. После освобождения от тяги к спиртному это прекрасно получается.

**9. Трезвость – залог здоровья ваших детей.**

Помните, трезвый образ жизни является повседневной нормой и модой современности!

**Что дает человеку трезвый образ жизни?**

У человека, организм которого не замутнен алкогольными ядами, есть колоссальные возможности раскрыть свои потенциальные способности: духовные, творческие или интеллектуальные.

Именно ими одарила каждого (абсолютно каждого) человека матушка-природа, нужно только прислушаться к себе и найти «свою маленькую вселенную». Каждый человек может самосовершенствоваться, искать способы для разрешения своих жизненных проблем, не прибегая к алкогольному дурману. Это укрепляет волю, делает человека сильнее, его внутренний мир богаче и ярче. При этом приобретаются опыт и новые знания, человек развивается интеллектуально и творчески.

Одного воздержания от алкоголя недостаточно, чтобы сохранить трезвость. Для поддержания *комфортной трезвости* вы должны менять свой образ жизни и образ мышления.

**Трезвость – это ключ к жизненному успеху, здоровью и счастью!**



## «О вреде алкоголя» Памятка для населения

Прием алкоголя наносит вред не только физическому здоровью человека, но затрагивая абсолютно разные стороны жизни, отражается на социальном и экономическом развитии страны. На протяжении последних лет предупреждение роста алкоголизма является приоритетом государственной политики в нашей стране, принимаются активные антиалкогольные меры.

**Прием алкоголя влияет на все жизнеобеспечивающие системы, а именно: нервная, сердечно-сосудистая, мочеполовая и желудочно-кишечный тракт. Не стоит забывать и о отрицательном влиянии на репродуктивную функцию, гормональный фон и метаболические процессы. Ранее начало потребления алкоголя влияет на психологическое и физическое здоровье человека на протяжении всей его жизни.**

Употребление алкоголя в подростковом возрасте вызывает структурные и функциональные изменения в головном мозге. Эти изменения сохраняются на протяжении всей жизни. Доказана взаимосвязь между тем, когда молодые люди впервые пробуют алкоголь и риском возникновения проблем с алкоголем во взрослом возрасте: чем позже молодые люди впервые пробуют спиртное, тем ниже риск возникновения проблем с алкоголем на более позднем этапе жизни.

Отрадно видеть, что современная молодежь, не смотря на все соблазны окружающего мира, все чаще задумывается о здоровье и начинает заниматься спортом. Каждый старается найти занятие, которое будет приносить удовольствие. Благо, сейчас очень много спортивных направлений, начиная от фитнеса и пилатеса и заканчивая профессиональными секциями различных видов спорта.

При планировании нагрузок необходимо учитывать употребление алкоголя по ряду причин, которые могут повлиять как на тренировочный процесс в целом, так и на качество отдельно взятой тренировки. **Тренироваться в состоянии алкогольного опьянения нельзя!**

После приема алкоголя повышается риск получения травмы, усиливается процесс обезвоживания организма, нарушается естественная терморегуляция, истощаются энергетические запасы организма и самое главное происходит чрезмерная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, замедляются процессы восстановления после тренировки.

### **Пять причин сказать алкоголю: «Нет»**

**Отказавшись от употребления спиртного, уже в скором времени вы заметите положительные перемены в организме.**

#### **1. Нормализуется работа желудочно-кишечного тракта.**

Вздутие живота, газы, боли в желудке и диарея — частые последствия употребления алкоголя, так как спиртное раздражает слизистую оболочку желудка и заставляет кишечник работать быстрее. Это также может препятствовать транспортировке витаминов и минералов и приводить к ряду проблем, включая хрупкость костей, хроническую усталость, анемию, обезвоживание и т. д. Отказ от алкоголя помогает избавиться от этих проблем.

#### **2. Снизится масса тела.**

Алкоголь имеет высокую калорийность и содержит 7 ккал на 1 грамм. Это почти в два раза больше, чем в одном грамме углеводов. Так же, спиртные напитки провоцируют повышение аппетита, что в свою очередь может способствовать перееданию. Таким образом, отказ от спиртного может помочь нормализации веса.

#### **3. Улучшится память и работа мозга.**

Все классические признаки опьянения, включая невнятную речь, провалы в памяти и замедленную реакцию, являются результатом воздействия алкоголя на клетки головного мозга.

Однако, при отказе от алкоголя серое вещество, отвечающее за обработку информации в мозгу, может начать восстанавливаться уже через несколько недель.

#### **4. Повысится настроение и качество сна.**

Отказ от алкоголя может способствовать стабилизации настроения. Для того чтобы ощутить эффект в полной мере, необходимо не употреблять спиртные напитки в течение нескольких месяцев.

Кроме того, алкоголь может стать причиной недосыпания и хронической усталости, поскольку после употребления спиртного человек меньше времени проводит в стадии глубокого сна, когда происходит активное восстановление сил организма. Хотите хорошо выспаться? Откажитесь от алкоголя!

#### **5. Улучшится внешний вид.**

Употребление алкоголя ускоряет проявление внешних признаков старения, способствуя разрушению коллагена, который сохраняет кожу упругой и гладкой. Также из-за выраженного мочегонного эффекта спиртное способствует обезвоживанию организма, что приводит к сухости и уязвимости кожи для внешних агрессивных факторов окружающей среды. Исключив алкоголь из своего рациона можно продлить свою молодость и красоту.

**Берегите свое здоровье и занимайтесь спортом!**