

3 октября – Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом

Такая дата выбрана неслучайно - в память о Джоне Финче – общественном деятеле США конца XIX века, боровшемся с пьянством. Всю свою жизнь он посвятил просвещению населения штата, в котором жил, проведению лекций и семинаров на тему вреда алкоголя и борьбы с алкоголизмом. Дата его смерти, 3 октября, стала днем, призванным донести до умов общественности понимание опасностей, вызываемых пьянством и необходимости борьбы с этим злом.

В России борьбе с алкоголем придавали большое значение еще до революции 1917 года. Общества трезвости активно участвуют в ежегодном проведении 11 сентября Всероссийского дня трезвости, а также в проведении Всемирного дня трезвости 3 октября.

Главная цель Всемирного дня трезвости и борьбы с алкоголизмом – пропаганда здорового образа жизни и полного отказа от употребления спиртных напитков, профилактика алкогольной зависимости у детей и молодежи. С этой целью проводятся просветительские мероприятия: акции, лекции, семинары, тренинги, вебинары. Молодежи рассказывают о коварстве алкоголя, о трагических последствиях, вызванных пьянством. Родителей знакомят с принципами антиалкогольного воспитания – ведь дети, присутствуя на застольях, видят, как выпивают взрослые, и часто первую рюмку получают из руки отца. Проводятся встречи с психологами, наркологами, педагогами, которые обучают, как противостоять этому злу.

В этот день государственные и общественные организации проводят лекции, семинары, выставки, посвященные проблемам алкогольной зависимости, организуют встречи с бывшими алкоголиками, показы научно-популярных фильмов, бесплатные консультации наркологов. Волонтеры организуют флешмобы, квесты и раздают буклеты, призывающие хотя бы один раз в году отказаться полностью от употребления любых видов алкогольных напитков. Для медицинского сообщества проводятся конференции и круглые столы, специалисты обмениваются опытом, находят новые пути в борьбе с алкоголизмом.

Для решения проблем, связанных с пагубным потреблением алкоголя и алкоголизмом нужен государственный подход. Государственная политика в этой сфере направлена на ограничение продажи алкоголя по возрасту, установлению ограничения на торговлю алкогольной продукцией по времени, запрету рекламы алкогольной продукции через СМИ, а также просвещение населения. Мероприятия по сокращению потребления алкоголя включены в проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» национального проекта «Демография».

Причин, вызывающих желание употребить алкоголь, множество - это попытка снять усталость, избавиться от депрессии, отметить праздник весёлым застольем, просто поднять себе настроение и т.д. Однако, последствия систематического употребления алкоголя приводят к формированию зависимости. Среди последствий употребления алкогольной продукции нередко встречаются летальные случаи, когда человек умирает из-за отравления некачественным спиртом или вследствие передозировки, когда количество выпитого становится слишком большим.

Алкогольная зависимость становится, в свою очередь, причиной множества других заболеваний: заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, головного мозга, нервной системы и другие.

Важно помнить, что алкоголизм не только пагубно сказывается на здоровье человека, но и разрушает его как личность, увеличивая риск асоциальных поступков. Склонность к насилию, необоснованному риску, ухудшение реакции становятся частыми причинами дорожно-транспортных происшествий, насилия в семье, действий преступного характера и т.д. Разрушая себя, как личность, алкоголик разрушает и мир вокруг себя, причиняя боль и страдания своим родным и близким людям.

Алкоголизм - хроническое психическое заболевание, вызванное злоупотреблением спиртными напитками, которое характеризуется патологическим влечением к алкоголю и связанными с ним физическими и психическими последствиями алкогольной интоксикации нарастающей тяжести.

Основа различных видов алкогольной продукции - пищевой этиловый спирт или этанол. Употребление этанола вызывает опьянение, в результате чего у человека снижается скорость реакции и внимание, нарушается координация движений и мышление. Опьяняющее действие спиртного – основа, вокруг которого формируется влечение к алкоголю. Первые ощущения состояния опьянения привлекают пока еще совершенно здорового человека. Он выбирает и настраивается на нужные именно ему эффекты алкоголя: ощущение эйфории, расслабления или бодрости и т. д. Такая регуляция своего психического состояния при помощи алкоголя приводит человека к зависимости. Важно понимать: получение возможного «удовольствия» при опьянении неразрывно связано с токсическим воздействием алкоголя на организм.

При окислении алкоголя в организме образуется ядовитое вещество - ацетальдегид, вызывающее развитие хронической интоксикации. Ацетальдегид изменяет структуру стенок сосудов, способствует прилипанию эритроцитов друг к другу, что ведёт к образованию микротромбов и значительным нарушениям циркуляции крови во всех органах и тканях организма. Он вызывает поражение клеток поджелудочной железы, почек, что приводит к острому или хроническому нарушению функции этих органов. Хроническое употребление алкоголя приводит к атрофии слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, образованию незаживающих язв, нарушению всасывания необходимых для жизни веществ. Развиваются атрофические процессы в головном мозге, алкогольное слабоумие.

Коварство алкоголя в том, что он создает иллюзию «классной» жизни и постепенно овладевает человеком. Это не увлечение, а настоящая болезнь. Бороться с ней тяжело, но необходимо и чем раньше, тем эффективнее. Для успешного решения проблемы необходимо осознание и желание самого человека - лечение без ведома больного или принудительное лечение имеет немного шансов. Поддержка близких и друзей на пути избавления от зависимости – залог его успешного завершения. Избавление от болезни требует изменения образа жизни.

Трезвый образ жизни не разрушает организм - становятся по силам практически любые нагрузки физического и умственного труда. Расслабиться после напряженной трудовой деятельности в течение дня можно, занимаясь физкультурой, в бассейне, фитнес-клубе, занимаясь любимым делом, посещая театры, выставки и

так далее. Возможность стать преуспевающим человеком – логическое завершение избавления от зависимости. Привлекательная внешность здорового человека – результат победы над болезнью. Счастливые лица близких и родных людей - что может радовать больше? Избавьте себя от выматывающего похмелья и тогда каждый новый день – это радость в кругу семьи и близких, удача в начинаниях, успехи в достижении цели, физическое здоровье, духовное удовлетворение и развитие.

Рядом с каждым человеком должны быть «правильные друзья»: физическая активность и рациональное питание. Освободитесь от вредных привычек, не поддавайтесь зависимостям, следите за состоянием своего здоровья и это поможет противостоять жизненным трудностям, не прибегая к суррогатам счастья.

Врач по медицинской профилактике

О.С.Хихлич

При подготовке статьи были использованы материалы из источников:

<https://www.calend.ru/holidays/0/0/3480/>

<https://www.vzsar.ru/news/2019/10/03/segodnya-otmechaetsya-vsemirnyy-den-trezvosti.html#:~:text=%D0%A1%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8F%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%85%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0,XIX%20%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0%2C%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%88%D0%B5%D0%BC%D1%81%D1%8F%20%D1%81%20%D0%BF%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%BC.>