**ПАМЯТКА**

**03 октября «Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом»**



***«Нет алкоголя – нет проблем!»***

Решение празднования Дня трезвости было принято Русской Православной Церковью еще в 1914 году. В этот день закрывались все учреждения, где можно было приобрести алкогольные напитки. Нововведение дало свои результаты:  в России произошло резкое уменьшение количества потребления алкогольной продукции и вслед за этим резкое улучшение демографических и социально-экономических показателей развития страны.

Мало кто знает, что Россия была одной из самых мало пьющих стран Европы.

         Количество потребляемого алкоголя на душу населения в начале 20 века составляло порядка 3,5 литра. Количество потребляемого алкоголя на душу населения в XXI веке стремится к 15-ти литрам.

Сейчас в разных городах России возрождается традиция проведения Дня трезвости. Главной целью является предложение альтернативы алкогольному обычаю проведения торжеств и изменение представления о том, что праздник без спиртного не праздник.

Целью является утверждение трезвости, как нормы жизни. Трезвость – естественное состояние личности, проявляющиеся через здравомыслие, воздержание от алкогольных напитков и прочих одурманивающих веществ и действий. Счастье не в алкоголе!

Основная идея торжества в пропаганде здорового образа жизни.

**Алкоголизм – это болезнь! Помоги остальным – поделись с ними полезной информацией. В трезвости – счастье народа!**

         Алкоголь несет вред всему организму и психике человека.

Вред алкоголя начинается с нарушения памяти и заканчивается тяжелыми заболеваниями, которые могут не поддаваться лечению, а в некоторых случаях привести к летальному исходу. Доказано, что даже небольшое количество спиртного может приводить к некоторым изменениям в мозге человека и других системах организма.

Вред алкоголя наносится не только пьющему, но и окружающим его людям, всему обществу в целом.

         Вред может быть колоссальным. Спирт быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму. Начинается всасывание со слизистой оболочки рта, слизистая желудка всасывает около 20% алкоголя, основная часть приходится на тонкий кишечник.

         Спирт легко проникает в ткани организма. Больше всего этанола всасывается тканями головного мозга, в печени также  наблюдается высокое содержание спирта, так как она служит фильтром организма и нейтрализует вещества, вредные для него.

Принимать алкогольные напитки вредно, независимо от частоты принятия и возраста.

**От употребления алкоголя могут страдать другие органы и системы организма:**

1.     сосуды и сердце,

2.     мочевыделительная система,

3.     желудок и кишечник,

4.     репродуктивная система,

5.     нервная система.

**Алкоголь это:**

 90% всех случаев сексуального насилия,

 80% всех сексуальных опытов,

 70% незапланированных беременностей,

 60% всех случаев передачи инфекций, передающихся половым путем,

 50% дорожно-транспортных происшествий,

 50% распада семей из-за алкоголизма одного из супругов,

 50% убийств,

 25% самоубийств.

**Вред алкоголя на организм подростков:**

****

 нарушение химических процессов в мозге и нервной системе ребенка,

 вызывает задержку в развитии, нарушение памяти,

 снижает способность подростка к учебе и творчеству,

 снижается способность к логическому и абстрактному мышлению,

 появление психозов и депрессий,

 дети и подростки эмоционально деградируют, снижается реальное восприятие окружающего мира.

О вреде алкоголя должен знать каждый человек, начиная с детских лет, так как последствия могут быть необратимыми. Необходимо проводить регулярные беседы о влиянии спиртных напитков среди молодежи и взрослых людей, привлекать общество к здоровому образу жизни.

***Информация подготовлена: учебно-консультационный пункт Филиала***

***ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске, Заринском, Залесовском, Кытмановском и Тогульском районах», 2017 г.***