Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Проблема пьянства и алкоголизма для Беларуси – одна из самых актуальных и социально опасных. Многие, страдающие алкогольной зависимостью, не отдают себе отчета в том, что выпивка становится целью их жизни. Прием алкоголя для них уже не просто легкое времяпрепровождение или средство расслабиться, а способ справиться с трудностями, большая часть которых порождается самим пьянством. Несмотря на бесчисленные отрицательные последствия хронического пьянства, многие алкоголики уже не могут прекратить пить.

После длительного употребления спиртного у алкоголиков изменяются ценности, интересы, круг общения. Самое страшное, что эти изменения присутствуют не только в состоянии опьянения, но и в светлые трезвые промежутки. Существует большое количество различных осложнений от употребления алкоголя, таких как:

- тревожные состояние и депрессии, порой приводящие к попыткам самоубийства;
- цирроз печени, гастрит, панкреатит, психоз, периферическая невропатия;
- поражения плода при злоупотреблении алкоголем во время беременности. Этот синдром называется алкогольный плод, он включает врожденные дефекты и пороки и нарушения умственного развития в последующем.

Алкоголизм развивается постепенно. Если вы пытаетесь решать свои проблемы с помощью алкоголя или просто употребляете алкоголь ежедневно, следует задуматься о своем состоянии. **Если вы решили бороться со своей пагубной привычкой, старайтесь следовать следующим советам** :

- сокращайте время, которое вы проводите с пьющими людьми. Избегайте того места и той компании, в которой вы обычно выпиваете;
- старайтесь контролировать количество выпитого спиртного;
- воздерживайтесь от приема алкоголя, если в вашей семье кто-то страдал от алкоголизма;
- не используйте алкоголь как средство ухода от проблем. Если у вас трудности дома или на работе, поговорите с другом, родственником или с врачом, которому доверяете и др.

Борьба с алкоголизмом – крупнейшая социальная и медицинская проблема любого государства. Сегодня появляется бесчисленное количество статей в газетах и журналах, фильмов, посвященных проблемам пьянства. Вовсех учебных заведениях активно пропагандируется трезвость, движение за здоровый образ жизни и усилия, направленные на снижение риска хронических заболеваний, в том числе и к употреблению алкоголя.

В рамках проведения Международного дня борьбы с наркоманией будет работать «прямая» телефонная линия:

- **12 июля с 10:00 до 12:00** по телефону **5-57-72** на Ваши вопросы ответит заведующий психонаркологического диспансера УЗ «Речицкая ЦРБ»
Ребенок Петр Викторович