

## Всероссийский День трезвости

Злоупотребление наркотиками и алкоголем, известное с древнейших времен, сейчас распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде - поражается и настоящее, и будущее общества. Полная, с точки зрения наркологов, картина распространения злоупотребления, включающая формы токсикоманий, еще более трагична. Вещества и препараты, не включенные в список наркотиков, как правило, еще более злокачественны, приводят к еще большему ущербу для индивидуума, а затем и для общества в целом.

### Степень привыкания человека к психоактивным веществам (ПАВ)

Вид ПАВ	% людей, попробовавших ПАВ, привыкающих к нему с первого раза:
Никотин (“с первой сигареты”)	80
опий, морфий	60
алкоголь (“с первой рюмки”)	40

Каждый человек стремится к комфортному состоянию, но, к сожалению, в повседневной жизни оно не всегда достижимо. Всегда есть множество факторов, «мешающих жить». В таких случаях у человека возникает чувство психологического дискомфорта. Большинство людей для выхода из стрессового состояния используют: свои внутренние ресурсы, обращаются за помощью к друзьям, близким людям или просто переживают - «время лечит», считая «проблемные» периоды естественными явлением жизни.

Люди используют различные способы, чтобы справиться со стрессом, снять усталость, расслабиться. Для одних - это еда, для других - спорт, музыка, компьютерные игры, рыбалка, чтение, работа, коллекционирование и т.д. В норме эти способы поддержания психологического комфорта не мешают, а помогают и являются неотъемлемыми составляющими полноценной, насыщенной эмоциями и общением жизни. Если же такой способ ставится во главу угла, отодвигая на второй план все остальное «жизненное», «человеческое», можно говорить о возникновении аддитивного поведения. Вероятность возникновения аддикции выше у людей, которые с трудом переживают даже кратковременные и «незначительные» затруднения, не умеют справляться с житейскими стрессами.

Наркомания и алкоголизм являются одной из важных и сложных проблем нашего общества. Дальнейший рост числа нарко и алкоголезависимых создает предпосылки к угрозе национальной безопасности страны, связанной с эпидемией зависимости от психоактивных веществ среди молодежи. Сложившаяся ситуация вызывает острую необходимость решительных и активных действий в организации профилактики злоупотребления психоактивными веществами.

Одним из приоритетных направлений в решении проблем, связанных с формированием негативной зависимости, является профилактика: болезнь легче предупредить, чем лечить. Касаясь вопросов профилактики наркомании и алкоголизма, необходимо учитывать многоаспектность этого явления, а, следовательно, и сложность построения системы превентивных мероприятий. Очень часто употребление психоактивных веществ несовершеннолетними является симптомом жизненно-личностного или социального (семейного) неблагополучия. Неправильное питание, гиподинамия, стрессы, потеря смысла жизни - это факторы, которые приводят детей, подростков и молодежь к употреблению алкоголя, табака, наркотиков. Подростки «выпадают» из сферы образования, ведут маргинальный образ жизни, совершают правонарушения. Это предполагает приоритет педагогических и социально-психологических воздействий при решении вопросов профилактики аддитивного поведения.

Профилактика алкоголизма и наркомании имеет различные формы и направления:

Первичная профилактика. Данное направление связано с прививанием знаний о вреде психоактивных веществ и тяжелых последствиях их употребления, с социальным ориентированием личности, пропагандой здорового образа жизни, занятий спортом. В этом виде профилактики принимают участие педагоги, психологи, медицинские работники.

Вторичная профилактика. Она ориентирована на людей, которые уже оказались в плену зависимости. Эффективность этой формы в значительной степени увеличивается при вовлечении в процесс ее проведения членов семьи, друзей и близких больного алкоголизмом. Мерами помощи алкоголикам являются беседы с больными, которые проходят лечение от своей зависимости. Очень важным является участие в этот период специалистов – психологов и врачей в сопровождении больного и его семьи и предупреждение ситуаций, могущих спровоцировать срыв.

Третичная профилактика. Данные мероприятия по профилактике аддикций распространяются на пациентов с углубленной зависимостью, но стремящихся к избавлению от нее. Основными среди этих мероприятий являются организация встреч анонимных алкоголиков и наркоманов, оказание помощи таким больным для восстановления их социального и психологического состояния.

Социальная профилактика алкоголизма предполагает возможность ограничения употребления спиртного на основе законодательного регулирования. К этим мерам относятся:

- запрет на приобретения спиртных напитков несовершеннолетними;
- ограничение времени продажи спиртного;
- запрещение употребления спиртного в общественных местах;
- рекламирование негативного влияния алкоголя.

Особенно эффективными эти меры становятся на фоне общественного контроля.

На государственном уровне профилактика наркотической зависимости декларируется как двухкомпонентная система, включающая меры по ограничению распространения наркотиков и антинаркотическую пропаганду, обеспечиваемую средствами массовой информации и социальными институтами.

Отдельным направлением профилактики наркомании является реабилитация, которая требуется для восстановления психологических и социальных навыков лицам, прошедшим курс лечения. Её целью является мотивирование пациента к полному и окончательному отказу от приема наркотиков – профилактика «срыва». Последнее замечание подчеркивает центральную проблему всей реабилитации – удержание поведения пациента в направлении выздоровления, для чего крайне важным является обеспечение максимально возможной доступности для пациента каждого из этапов реабилитации.

Кроме традиционной модели реабилитации, включающей в себя последовательное прохождение пациентом этапов наркологической, психологической и социальной помощи, существуют модели профилактики, основанные на приобщении к религии и труду.

Таким образом, только комплексный подход к лечебно-профилактическому процессу поможет максимально уменьшить уровень аддикций в обществе.

Подобно раковой опухоли, наркомания и алкоголизм разрушают личность и становятся причиной многих неудач человека, ставшего алкоголиком или наркоманом. Члены его семьи становятся заложниками этих проблем. И чаще всего вся жизнь этих людей заключается в постоянном их преодолении. Решить проблемы такого рода без специализированной помощи удастся не всегда.

## 11 сентября ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

### День противостояния «зеленому змию»

Российские врачи достигли значительных успехов в борьбе со многими заболеваниями, как инфекционными, так и неинфекционными, но есть проблема, с которой усилиями только медиков, увы, не справиться. Это - «пивной алкоголизм» среди юного поколения, ставший в последние годы одной из острейших медико - социальных проблем. Не менее опасными являются и алкогольные традиции взрослого населения.

По данным статистики, Россия занимает место в середине десятки стран с наибольшим употреблением спиртного. Однако специалисты полагают, что эти цифры не отражают реальной ситуации и настоящие показатели гораздо выше.

О том, насколько вредно для человеческого организма злоупотребление алкоголем, есть ли «безопасные» дозы спиртного и как можно уберечь себя от «зеленого змия», мы сегодня поговорим.

**Всероссийский день трезвости начал отмечаться в нашей стране не так давно. Расскажем о нем подробнее.**

11 сентября в России празднуется **ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ**, объявленный с 2010 года Всероссийским и внесенным в разряд Дней здоровья, когда людям напоминают о наиболее значимых факторах, влияющих на здоровье человека, с целью изменения мировоззрения россиян и формирования у них новых правильных моделей поведения, являющихся основополагающими мерами в деле сохранения и укрепления здоровья.

Несомненно, это относится и к употреблению алкоголя. Недостаточные знания и искаженная информация не позволяют до сих пор повлиять на многочисленные традиции россиян, связанные с пагубным употреблением алкоголя.

К сожалению, неоспоримый факт, что граждане России не отличаются разумным отношением к употреблению спиртных напитков. Нужно было предложить людям альтернативу, поэтому и начали столь широко отмечать этот день.

Причем, вопреки впечатлению, что это новый праздник, на самом деле ему уже больше 100 лет. Празднование Дня трезвости – это добрая старая традиция русского народа. Впервые его провели в Санкт-Петербурге в 1913 году, а в марте 1914 года Священный Правительствующий Синод принял решение в день Усекновения главы святого пророка и Предтечи Господня Иоанна Крестителя совершать **Всероссийский праздник трезвости**. Этот день был выбран не случайно – ведь, по преданию, именно во время пира, т.е. под влиянием опьянения, Ирод принял решение о казни Иоанна – чего отнюдь не сделал бы, будучи трезвым. Кстати, православная церковь всегда была противницей пьянства. Ну а в этот день по всей стране официально прекращалась продажа алкоголя, в церквях организовывались крестные ходы, и каждый мог дать обет трезвости.

После Октябрьской революции и до конца 90-х годов XX века систематического празднования не проводилось по объективным историческим и политическим причинам. И вот мы вернулись к историческим традициям, приобретшим в новое время особое значение.

**Все не раз слышали, что алкоголь – это зло. Но насколько серьезна проблема?**

В 1975 году Всемирная организация здравоохранения отнесла алкоголь к категории психоактивных веществ (ПАВ). Механизм привыкания к ПАВ – общий, так как общее действующее вещество – **этанол, этиловый спирт** - содержится в любом алкогольном напитке. Надо знать, что «этанол относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а потом паралич нервной системы». Это выдержка из ГОСТа на этиловый спирт, утвержденный и введенный в действие Постановлением Государственного комитета стандартов Совета Министров СССР от 26.12.1972 года.

А ученые, исследующие проблему алкоголизма, вполне обоснованно считают неправомерным разделением спиртных изделий по степеням их вредного воздействия на организм, поскольку среди них нет безвредных.

Кстати, интересный факт. В XIX веке англичане, борясь с алкоголизмом, решили вытеснить крепкие алкогольные изделия пивом. Но вскоре пришлось отменить «пивной закон», поскольку его введение лишь усугубляло пьянство. Вот и в России столь часто, стартуя с пива, люди скатываются на водку. Или, еще хуже, на наш национальный коктейль «ерш». Тот самый, про который говорят: «Пиво без водки – деньги на ветер».

Между тем биохимический механизм воздействия этанола на клетки и на организм в целом, в свою очередь, запускает каскад сложнейших процессов, за счет чего развивается привыкание, ускоряется старение, срабатывают факторы риска на запуск болезней и их фатальных осложнений, происходит медленная деградация центральной нервной системы.

А насколько серьезна эта проблема, судите сами. Сегодня в России на человека приходится около 14 литров чистого алкоголя в год, что, по данным Минздрава, считается признаком тяжелой алкогольной ситуации. Из них только 14% составляет потребление пива, а доля крепкоалкогольных напитков в этой статистике - более 70% от общего объема. Причем потребление пива постепенно растет. Сейчас один человек в России выпивает около 43 литров пива в год.

Вместе с продажами растет и заболеваемость. По данным Минздрава РФ, под диспансерным наблюдением в специализированных учреждениях сейчас состоят 2 млн. 192 тысячи больных алкоголизмом и алкогольными психозами. Под профилактическим наблюдением находятся еще 403,2 тысячи россиян. При этом самый большой рост распространенности этой пагубной привычки наблюдается сейчас среди подростков. Показатель употребления алкоголя здесь в три раза выше общего уровня. За последние три года количество больных алкоголизмом среди тинэйджеров выросло на 15,3%, алкогольными психозами - на 76,9%. Специалисты госсанэпиднадзора считают, что виновато в этом именно пиво. По их данным, пивная зависимость занимает до 75-80% в общем количестве подростково-алкоголиков.

Если учесть ранее приведенную цифру, что средний россиянин выпивает 14 литров крепких алкогольных напитков, то по оценкам ВОЗ можно считать, что наступает вырождение нации (ВОЗ считает критическим уровнем 8 литров употребления крепких напитков на душу населения).

**Между тем нередко встречаются заявления, и даже со стороны врачей, что нужно просто «уметь пить», то есть употреблять «безопасные» дозы алкоголя...**

В большинстве стран умеренным приемом спиртного считается 20 грамм (две стандартных порции) абсолютного алкоголя в день для мужчин и 10 грамм (одна

порция) – для женщин. Во Франции и Британии эти нормы немного увеличены: до 30 грамм для мужчин и 20 грамм для женщин.

10 грамм абсолютного алкоголя или, иными словами, стандартная порция соответствует

- 250 миллилитрам пива
- 100 миллилитрам вина
- 30 миллилитрам крепких напитков

Получается, что, даже согласно британским и французским нормам разумного потребления алкоголя, мужчины могут употреблять или по 750 мл пива, или по 300 мл вина, или по 90 мл водки в сутки, а женщины - вдвое меньше. И всё, на этом ставится точка. И в будний день, и за праздничным столом или в компании.

Для уменьшения эффекта алкогольной интоксикации в напитки добавляют лед, негазированную воду, сок, для того чтобы снизить концентрацию алкоголя и увеличить употребление воды. Ведь помимо всего прочего, алкоголь иссушает организм, обезвоживая каждую клетку. Для клеток, особенно головного мозга, это смертельно опасно, клетки крови при снижении концентрации воды в организме начинают слипаться, кровь становится вязкой, медленно движется по сосудам и плохо переносит кислород.

Однако зачастую даже маленькие дозы алкоголя часто приводят к продолжению застолья до потери сознания. И тут пригодятся несколько простых рекомендаций.

1. Обращайте внимание на качество. Не стоит пить всё, что с градусом. Иначе вы рискуете поплатиться не только здоровьем, но и жизнью.

2. Принимайте магний и витамин В1 в значительных дозах во время употребления алкоголя и после. Дело в том, что этот минерал подчистую вымывается из организма алкоголем, вследствие чего возникают разные проблемы со стороны сердечно-сосудистой системы: приступы мерцательной аритмии, гипертонические кризы, летальный исход. Лечение другими препаратами в этом случае малоэффективно, так как все они практически не влияют на причину появления похмельного синдрома.

При этом, что бы мы ни говорили о наших национальных традициях, цивилизованный подход - это не как «у нас», а как «у них»: 1 порция спиртного (бокал, рюмка) для женщины и 2 порции для мужчин.

Соблюдайте умеренность, если вы здоровы, и будьте предельно осторожны, если уже имеете любой диагноз! Помните, что токсический алкогольный эффект, то есть вредное воздействие, для клеток организма присутствует ВСЕГДА, даже при употреблении самых малых доз качественного алкоголя. Чем выше крепость напитка – тем разрушительный эффект сильнее. Самые чувствительные – клетки центральной нервной системы и печени. Просто до поры до времени человек не чувствует того, что с ним происходит. Организм может сопротивляться без симптомов достаточно долго.

**При этом даже минимально допустимые дозы алкоголя не предохраняют от возможности развития АЛКОГОЛИЗМА. Никто не застрахован от беды!**

Поэтому самый верный путь – ограничивать и исключать вообще из своего рациона алкоголь и, в первую очередь, крепкие напитки. Необходимо менять традиции и нездоровые устои. Задумайтесь об этом сегодня. Не идите на поводу у торговцев атрибутами для самостоятельного изготовления различных видов алкоголя, не поддавайтесь соблазнам привлекательных с виду аппаратов и

оригинальных емкостей, не верьте рассказам о полезности «натурального алкоголя», изготовленного, в том числе, и своими руками. Просто своими руками вы изготовите яд, впустите домой беду и смерть. Живите трезвыми, здоровыми и счастливыми, и если надо – боритесь за это и противопоставляйте здравомыслие и истинные знания любым способам, которыми вас могут сбивать с толку.

### **Как помогает этому День трезвости?**

Основная цель этого праздника – обозначить проблему и дать людям правильное понимание того, насколько она значима, донести до граждан реальную информацию о вреде употребления алкоголя. Это касается и медицинской, и социальной сферы. Ведь не секрет, что значительная часть преступлений совершается именно под влиянием алкоголя, а протрезвев, человек ужасается совершенному и просто не понимает, как он мог это сделать. Искалеченные судьбы, разрушенные семьи, больные дети – все это результат употребления алкоголя. И никакие доводы о «разумном питии» здесь не проходят!

Людям надо еще и еще раз повторять о том, какой вред приносит пьянство, и, конечно, показывать альтернативу. Так что в этот день по всей стране проводятся различные тематические мероприятия, акции, семинары, лекции, Дни здоровья. Главная тема мероприятий – избавление от зависимостей в любом виде (алкоголь, наркотические вещества, никотин), умение проводить досуг, радоваться и веселиться без допинга. Церковь, как и раньше, принимает в этом активное участие. Проводятся проповеди о трезвом образе жизни, совместные акции. Прихожане ставят свечи возле иконы «Неупиваемая чаша». Молодежь также участвует в организации Дня трезвости – волонтеры раздают буклеты, устраивают выставки творчества, предлагают овощные и фруктовые соки. Проводятся спортивные мероприятия, флэшмобы и концерты. Принимают участие в движении и сотрудники ГИБДД – они поздравляют водителей с праздником, раздают листовки, призывающие вести здоровый образ жизни и красивые наклейки на машину.

Праздник призывает порадоваться возможности интересного общения без алкоголя. Этот день обязательно должен отмечаться в трезвом виде, в семейном и дружеском кругу. Кстати, попробуйте сами – обычное чаепитие вполне способно стать настоящим праздничным действием. Дело в том, что в шоколаде содержится серотонин, который обладает антидепрессивным действием и помогает справиться с бессонницей, а также эндорфин – гормон счастья. Шоколад, сладости, а главное общение и совместное проведение времени с приятными и близкими тебе людьми – поднимают настроение не хуже, но последствий и проблем со здоровьем нет. Музыка, пение и танцы – вот альтернатива для повышения настроения и снятия стресса.

Таким образом, главная идея и предполагаемый результат этого праздника - **трезвость должна стать традицией в России.** И каждый из нас может внести свой вклад в это общее и очень важное дело!