

муниципальное казённое учреждение культуры  
«Екатериновская сельская библиотека»  
Екатериновского сельского поселения  
Щербиновского района

## Беседа

**«Я ЗА ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

С.Екатериновка 2020г

# В трезвости - счастье народа!

**Борьба с пьянством и алкоголизмом — одна из наиболее значимых социальных проблем в большинстве стран мира.**

**Медико-социальное значение проблемы определяется, прежде всего, значительной распространенностью употребления алкоголя и его вредными последствиями для здоровья населения. Не случайно ВОЗ в своей резолюции декларировала, что проблемы, связанные с алкоголем и особенно с его чрезмерным потреблением, стоят в мире в одном ряду с основными проблемами общественного здравоохранения и наносят серьезный ущерб здоровью человека, его благосостоянию и жизни.**

**Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что употребление алкоголя является одним из важнейших факторов, влияющих на возникновение и течение многих хронических заболеваний, а также одной из важнейших прямых и косвенных причин смертности населения.**

В трезвости - счастье народа!

**ТРЕЗВАЯ СЕМЬЯ –  
МОГУЧАЯ ДЕРЖАВА!**



# **В трезвости - счастье народа!**

**В День трезвости **11 сентября** каждый человек может внести свой, пусть даже самый малый, вклад в общее дело – вести здоровый, а самое главное, трезвый образ жизни и призывать к этому других.**

**День трезвости – праздник, который не отмечается традиционным застольем. Его следует проводить, сохраняя трезвость рассудка, радуясь возможности общения с близкими и стремясь сделать так, чтобы трезвость стала естественным состоянием каждый день в году. Ведь только трезвый человек может быть успешным, счастливым, иметь крепкую семью и уважение. Отказываясь от употребления алкоголя, мы сможем сделать этот бизнес не привлекательным в России, а нацию более здоровой и сильной.**

**«Сколько еще есть хорошего рядом,  
Ты посмотри вокруг сам трезвым взглядом.  
Думай, решай, собери свои мысли,  
И выбирай здоровый образ жизни!»**

В трезвости – счастье народа!



**ТРЕЗВОСТЬ  
ЭТО  
ЗДОРОВО!!!**

# Три стадии алкоголизма как хронического заболевания

Начальная стадия характеризуется появлением болезненного влечения к алкоголю, утрачивается контроль над приемом спиртных напитков. Это результат психической зависимости, возрастания устойчивости к принимаемым дозам: для достижения опьянения требуется большая доза алкоголя. Употребление алкоголя становится систематическим.

Вторая стадия характеризуется нарастающим влечением к алкоголю, изменением характера опьянения, последующим забыванием прошедшего, потерей контроля над количеством выпитого, появлением (абстинентного) синдрома, поражением нервной системы и внутренних органов (сердце, желудок, печень, поджелудочная железа), появлением зрительных и слуховых галлюцинации (белая горячка).

Последняя стадия характеризуется снижением устойчивости к принимаемым дозам алкоголя, развитием запойного пьянства. Возникают тяжелые нервно-психические нарушения, глубокие изменения во внутренних органах, происходит алкогольная деградация личности, развивается слабоумие, асоциальное поведение

# Существуют три способа профилактики алкоголизма.

**Первичная профилактика** – это мероприятия, предупреждающие алкоголизм задолго до того, как он может проявиться. Основой первичной профилактики алкоголизма является здоровый образ жизни.

**Вторичная профилактика** алкоголизма состоит в выявлении групп населения, наиболее уязвимых по отношению к алкоголизму. Включает максимально раннюю диагностику, полное комплексное осуществление лечебных мероприятий, применение системы мер воспитательного воздействия в коллективе и семье.

**Третичная профилактика** алкоголизма. Она направлена на предупреждение прогрессирования заболевания и его осложнений. Этот тип профилактики, который реализуется в поддерживающей терапии, в мероприятиях по социальной реабилитации, организации психологических консультаций.



# В трезвости - счастье народа!

## **КАК ВЕРНУТЬ ОБЩЕСТВУ ТРЕЗВОСТЬ?**

Делая свой выбор между трезвым и наркотическим образом жизни, мы в какой-то мере зависим от образа жизни, преобладающего в обществе. А трезвость общества, в свою очередь, зиждется на личной трезвости каждого из нас.

Но чтобы изменить в первую очередь самого себя, а потом — и окружающих нас людей, необходимо приложить некоторые усилия: — освободиться от психологической программы на употребление этих наркотиков путём осознания сущности понятия «спиртные напитки», скрытой под таким невинным названием; — воспрепятствовать приобщению молодых «клиентов» наркобизнеса к пиву и сигаретам — наиболее привлекательным видам наркотического самоотравления.

Лишь совокупность этих мероприятий как на личном, так и на государственном уровне сможет спасти от падения в пропасть нас и наших детей.



# ТАЙНЫ ТРЕЗВОГО ЧЕЛОВЕКА

Трезвость даёт человеку колоссальные преимущества в жизни.

Трезвый, свободный от влияния любых наркотических ядов человеческий организм имеет непревзойдённые возможности самовосстановления, саморегуляции и самозащиты, у него достаточно сил противостоять неблагоприятным экологическим факторам.

Трезвость обеспечивает организму возможность надолго сохранить свою естественную молодость и силу. При этом беспрепятственно развивается интеллект и творческое воображение, легко приобретаются новые знания и опыт.

Трезвость — это ясное сознание. Недаром в народе высшей похвалой является эпитет «трезвый»: трезвое решение, трезвый ум и т. д.

Трезвые методы отдыха укрепляют человека, восстанавливают физические силы и наполняют его творческой энергией, в то время как химические ослабляют волю, лишают человека возможности самосовершенствования и творческого поиска, делают его психологическим инвалидом.

**Будущее — за трезвыми людьми!**

Берегите себя и свое здоровье!

