**11 июля – День профилактики алкоголизма**

*Алкоголь уносит здоровье и жизни людей, затрагивая все социальные группы населения.*

**Алкоголизм –** это медленно прогрессирующее заболевание, характеризующееся патологическим влечением к спиртным напиткам, развитием абстинентного (похмельного) синдрома при прекращении употребления алкоголя и постепенным развитием психической деградации.

***Злоупотребление спиртными напитками наносит ущерб здоровью, меняется и психика алкоголика.***

**Психологические особенности характерные для людей, страдающих алкогольной зависимостью:**

**1.** Пьющий человек часто становится замкнутым, резким, саркастичным, неприятным в разговоре.

**2.** Меняется круг общения, появляются трудности в контакте с близкими людьми, основное время человек проводит с собутыльниками или в одиночестве.

**3.** Зависимый человек перестает проявлять интерес к жизни, работе, хобби – все уходит на второй план.

**4.** Под воздействием алкоголя человек чувствует себя сильным, приписывает себе могущество, которого у него на самом деле нет, и ведет себя в соответствии со своим мироощущением, что часто приводит к конфликтам и неприятностям.

**5.** Склонность к самообману: «Я могу бросить пить в любой момент». Но, к сожалению, этот момент никогда не наступает.

**6.** Возникают проблемы с умственной деятельностью: страдает интеллект, мышление, память, концентрация внимания.

**7.** Алкоголь угнетает нервную систему, что приводит к постоянной тревожности и беспокойству.

**8.** Человек не в состоянии вспомнить, что происходило накануне. Возникают провалы в памяти, галлюцинации.

**9.** У людей, употребляющих алкоголь, может развиться алкогольный делирий (белая горячка).

***Как влияет алкоголь на организм человека?***

* **Разрушает печень**. Цирроз печени является одной из частых причин гибели больных алкоголизмом.
* **Повреждает поджелудочную железу**, вызывая острый, а также хронический панкреатит.
* **Поражает сердце**, вызывает аритмии, артериальную гипертензию, нарушает обмен веществ в клетках сердечной мышцы, при этом часть клеток погибает и развивается миокардиодистрофия (уменьшение массы сердца).
* **Снижает иммунитет**. Пьющие люди часто болеют воспалением легких, гнойными, инфекционными болезнями.
* **Вызывает изменения кожных покровов**. Всем известны «красные носы алкоголиков».
* **Разрушает периферическую нервную систему**. Это проявляется характерной «походкой алкоголиков», при которой отмечается неуверенная медленная поступь, пошатывание, дрожание пальцев рук.

**Первые признаки алкоголизма**

* Часто возникающее желание выпить и опьянеть.
* Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью спиртных напитков.
* Возникновение проблем на работе и дома из-за употребления алкоголя.
* Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, за рулем автомобиля и т.д.

Следует помнить о том, что алкоголизм – это серьезное заболевание, которое проходит через несколько стадий. Чем раньше человек понимает, что он стал зависимым от алкоголя, тем больше шансов на выздоровление. Если вы или ваши близкие столкнулись с проблемой алкогольной зависимости, обратитесь за помощью к специалистам, чтобы избежать тяжелых последствий.

***Куда обратиться за помощью?***

*11 июля 2023 года на базе учреждения «Гомельский областной наркологический диспансер» будут организованы прямые телефонные линии:*

*- с 09-00 до 12-00 по тел. 8(0232)53-34-34 проконсультируют врачи-наркологи отделения наркологической помощи подросткам;*

*- с 08-00 до 12-00 по тел. 8(0232)34-01-66 на вопросы ответит и.о. заведующего диспансерным отделением, врач психиатр-нарколог Канузелева Ольга Владимировна.*

*Психолог отдела общественного здоровья*

*Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*

*Яна Панкратова*