Употребление алкогольных напитков: в чем кроется опасность?

Употребление алкогольных напитков стало традицией. Так люди борются с плохим настроением, весело проводят время, отмечают радости и заглушают горести. Но только единицы задумываются о губительном влиянии этилового спирта на организм.

*В чём же кроется опасность:*

1. Сердце. Из-за употребления этанола сбивается его нормальный ритм, увеличивается мышца, нарушается кровоток.

2. Печень. Как основной фильтр организма страдает больше всех. Нарушаются функции органа из-за чрезмерной нагрузки.

3. Головной мозг. Из-за употребления этанола отмирают его клетки. Снижается уровень мозговой деятельности.

4. Реакции организма. Нарушается опорно-двигательная система, речь, скорость восприятия информации.

5. Внешность. Происходит раннее старение кожи, она теряет эластичность.

6. Социальное положение. Алкоголик в итоге оказывается без семьи, работы, статуса в обществе.

7. Личность. Из-за употребления алкоголя люди перестают быть самими собой. Единственная радость в жизни для них – это выпить.

Пристрастие к этанолу – это болезнь, которая называется алкоголизмом. Выражается он в чрезмерном и частом распитии спиртного. На этой почве возникает физическая, химическая, психологическая зависимость. Человек теряет чувство реальности, все его мысли заняты тем, как найти очередную дозу. Если вовремя не помочь алкоголику, чрезмерное распитие спиртного приведёт к летальному исходу.

Для выздоровления требуется осознание проблемы, желание, сила воли. Только в этом случае предоставляемая помощь окажется эффективной. Переступив границу, вернуться назад сложно. Для этого потребуется сильное желание, работа над собой, помощь близких и родных людей.

*Сколько можно выпить алкоголя без вреда для здоровья?* Сразу разочаруем всех любителей горячительных напитков: безопасной дозы алкоголя нет. Есть уровень потребления, при котором вред минимальный, но ВОЗ не называет чётких значений, так как алкоголь связан со многими заболеваниями и лучше вообще от него отказаться.

Вряд ли вы удовлетворены этим ответом, ведь вас, скорее всего, интересуют конкретные цифры.  Несмотря на все рекомендации, помните одно простое правило: чем меньше алкоголя вы выпьете – тем лучше.

*Профилактика…* Важно с раннего детства заниматься воспитанием детей. Прививать им любовь к спорту с ранних лет.

Исключение давления, применение позитивно-настроенных мер. Разговор «по душам» принесёт больше пользы, чем угрозы и негодование.

Поддержка. Родные и друзья всегда помогут в решении проблем и преодолении жизненных трудностей.

Развитие сильной личности, стрессоустойчивости. Необходимо научиться противостоять неудачам и проблемам, не впадать в депрессию по каждому поводу.

Позитивный настрой. Человек должен понять, сколько интересного находится вокруг него и чего он может лишиться.