**Алкоголь - коварный враг**

**Статья. Подготовила Васильченко Лидия Викторовна, психолог ОГАУЗ «Санаторий Красиво**

Медленная смерть — так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры – с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Ежедневное употребление крепкого алкоголя привело к тому, что последствия оказались сходными с эпидемией чумы или холеры.

Не секрет, что стакан 40-градусной водки делает почти каждого человека явно «не в себе» – нередко просто буйным – и это на срок от двух до четырех часов. Теперь можно представить себе, что должно произойти, если стакан водки примет рабочий за станком и водитель за рулем. А это – в порядке вещей у десятков миллионов человек каждый день. Алкоголизация общества опасна по нескольким причинам.

Во-первых, начинается массовая гибель людей – напрямую от алкоголя - отравление, несчастный случай. Или косвенно - от ослабления организма. Подсчитано, что прямо или косвенно за счет злоупотреблением алкоголем можно отнести почти каждую третью смерть. Алкоголики вообще редко живут более 50 лет, но в России, сегодня - миллионами погибают от пьянства молодые люди, в самом рассвете сил, в 30 – 40-лет. При прочих равных условиях, смертность в России, значительно выше, чем за рубежом. Причем, мужчины умирают в среднем на 10 лет раньше женщин - и, прежде всего по вине стакана водки.

Во-вторых, из – за алкоголизации общества, начинается разорение страны, сопоставимое по масштабам с войной, голодом или землетрясением.

 В-третьих, алкоголь, как известно, - такой же наркотик, как и никотин, только слабее кокаина или морфия. Все государства мира, объявляющие преступлением продажу наркотиков, жульнически исключают из списка алкоголь и никотин, потому что иначе не ясно, почему за одни наркотики грозит тюрьма, а другие продаются свободно, в том числе самим государством. В этом отношении мы, все, напоминаем того средневекового монаха, который перекрестил поросенка и карася, чтоб с аппетитом съесть их во время поста. Но ведь природу не обманешь.

 И если сотню, даже полсотни лет назад алкоголиков в России было в десятки раз меньше, чем, скажем, во Франции, то теперь Россия с ее более чем полудюжиной миллионов алкоголиков, Францию обогнала. К этому надо прибавить вдвое большее число не алкоголиков, но «сильно пьющих», не менее стакана – водки каждый день, и поэтому являющихся, как бы кандидатами в алкоголики.

Алкоголики, это огромная армия тяжелобольных людей, сопоставимая по масштабам со всеми остальными больными, вместе взятыми. Их надо лечить и расходовать средства.

В-четвертых, к стакану водки все чаще прикладываются женщины, молодежь, даже подростки. Сравнительно недавно, на сто мужчин-алкоголиков в России приходилась одна женщина, сегодня соотношение 10: 1, и дело быстро идет к западным стандартам, по которым соотношение близко 1: 1. Но в России положение особое, здесь женщина была всегда главным оплотом борьбы против пьянства, и вот теперь рушится последний оплот.

 Что касается молодежи и подростков, то их вовлечение в повальное пьянство означает, во-первых, лавинообразное разрастание последнего, а во-вторых, окончательный подрыв генофонда народа. Сам собой возникает вопрос, так что же делать тем, кто начал употреблять алкоголь, как выйти из порочного круга пагубной привычки? Если у Вас нет признаков алкоголизма, но Вы употребляете спиртные напитки часто – примите решение сократить количество спиртного и поводов для выпивки. Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам дороги Ваши семья, работа, Ваше здоровье.

* Избегайте компаний, в которых принято употреблять большое количество спиртного.
* Контролируйте количество выпитого алкоголя.
* Не стесняйтесь отказываться, если Вам предлагают выпить.
* Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: займитесь спортом, творчеством, туризмом или другим приятным делом.

 Если у Вас или у близкого Вам человека имеются признаки алкоголизма – срочно обратитесь к врачу!

 Без помощи врача очень трудно справиться с болезнью. Помните: чтобы справиться с этой тяжелой болезнью, необходимы современные способы лечения и активное желание самого больного избавиться от недуга!

 Все, о чем мы говорили, позволяет квалифицировать алкогольную проблемную ситуацию в России как острокритическую с тенденцией перерастания в катастрофическую, да и еще на фоне очень высокого потребления никотина и плохого состояния окружающей среды. Положение усугубляется так же тем, что Россия оказывается совершенно беззащитной перед лицом надвигающегося цунами сильных наркотиков. Помня о вреде алкоголя, каждый из нас должен знать, что ему угрожает и сделать соответствующие выводы. Алкоголизм – это проблема не только одного взятого человека. Эта болезнь давно приобрела вселенские масштабы. А вот эффективного способа борьбы с ней пока нет. Остаётся надеяться, что в скором времени медицина найдёт способ снятия тяги к алкоголю – коварному убийце, который разрушает все на своём пути.

 Список использованной литературы.

1. Величковский Б.Т., Кирпичев В.И. Здоровье человека и окружающая среда

2. Заикин Г.И., Никитин А. «Спасибо не пью».

3. Копытин, Скворцова Е.С. «Алкоголь и подростки» М.: «Медицина», 2014.

4. Капустин А.В. Алкоголь враг здоровья