

Ежегодно в России 11 сентября проводятся мероприятия, посвященные отказу от употребления алкоголя. Все общественные организации, заинтересованные в снижении алкоголизации общества, в этот день бьют тревогу и активно рассказывают о вреде, который причиняет организму человека алкоголь. Всемирная организация здравоохранения ежегодно подводит итоги исследований, регистрируя рост смертей на фоне злоупотребления алкоголем. Более 2,5 миллионов человек в мире ежегодно гибнут от «зеленого змея», что убеждает в необходимости призыва общественности к борьбе с употреблением алкоголя.

Несмотря на то, что общество часто употребляет фразу о «вековых традициях» борьбы с алкоголизмом, на Руси употребление алкогольных напитков носило ритуальный характер. И даже в начале 19 века общество российского государства считалось самым трезвым среди государств того времени. Почти триста лет, по душевому потреблению алкоголя, наша страна находилась на предпоследнем месте в мире (за нами была Норвегия). Но случился двадцатый век и, к 1914 году, произошел резкий скачок потребления алкоголя в нашей стране (до 4,7 литра). В 21 веке этот показатель еще более вырос и составляет 18 л. алкоголя в год. Алкоголизм стал самым распространенным проявлением зависимости среди населения.

Да, современный мир очень стремительный и техногенный. Многие не справляются с темпом жизни и, как способ уйти от реальности или заглушить голос разума, начинают потреблять алкогольные напитки. На вопрос о причине злоупотребления алкоголем, многие говорят об улучшении настроения, снижении чувства тоски после приема алкоголя. Но так рассуждают слабовольные люди, которые не могут справиться с психологической нагрузкой или переживаниями (например, конфликт в семье или на работе). Стоит только разобраться с первоисточником проблем, как сразу улучшится настроение. Но, слабовольному человеку гораздо проще взять стакан и налить напиток, который «уведет» в страну «грез». И так, ежедневно отправляясь за расслаблением в бутылку, у человека помимо психологической зависимости, появляется физическая зависимость. А далее алкоголь способствует поражению центральной нервной системы, печени, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии. Алкоголь также способствует росту преступности, инвалидности и смертности. И, несмотря на статистическое снижение показателей потребления алкоголя сегодня, проблема значительного потребления алкоголя россиянами полностью не решена.

Хотя, решение проблемы простое. Вместо того, чтобы вечером зайти после работы в магазин за спиртным, идите в спортивный зал или организуйте занятия физкультурой дома. Занятия спортом, во-первых, отвлекут мысли от проблем, а вырабатывающийся при этом адреналин, улучшит настроение и поможет найти решение ваших психологических проблем. Во-вторых, физические упражнения улучшают Ваше здоровье, а значит и качество жизни.

Выбор трезвого образа жизни должен стать осознанным для современного общества. Только сам человек, ведя здоровый образ жизни и, отказавшись от данной вредной зависимости, сможет улучшить уровень своей жизни и жизни своей семьи, а также стать примером для подрастающего поколения - будущего нашего государства.

Заведующий отделом мониторинга здоровья,
врач по медицинской профилактике
ГБУЗ «Пензенский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики» - Белкина Светлана Юрьевна