



Неделя отказа от алкоголя

10-16 июня

Отравление алкоголем – третья из наиболее часто встречающихся причин смерти людей на планете! Но даже если дело не доходит до летального исхода, качество и продолжительность жизни человека все равно страдают. Люди, регулярно употребляющие спиртные напитки, умирают в среднем раньше на 15-20 лет.

И что самое печальное: перечисленные выше факты – лишь начальные пункты в списке, отражающем вред алкоголя для человеческого организма.



Какой вред приносит употребление алкоголя

Алкоголизм – это заболевание, проявляющееся патологической тягой к употреблению спиртных напитков. В своем развитии недуг проходит несколько последовательных этапов:

Появление абстинентного синдрома при отмене употребления

Нарушения работы внутренних органов и систем

Психическая зависимость

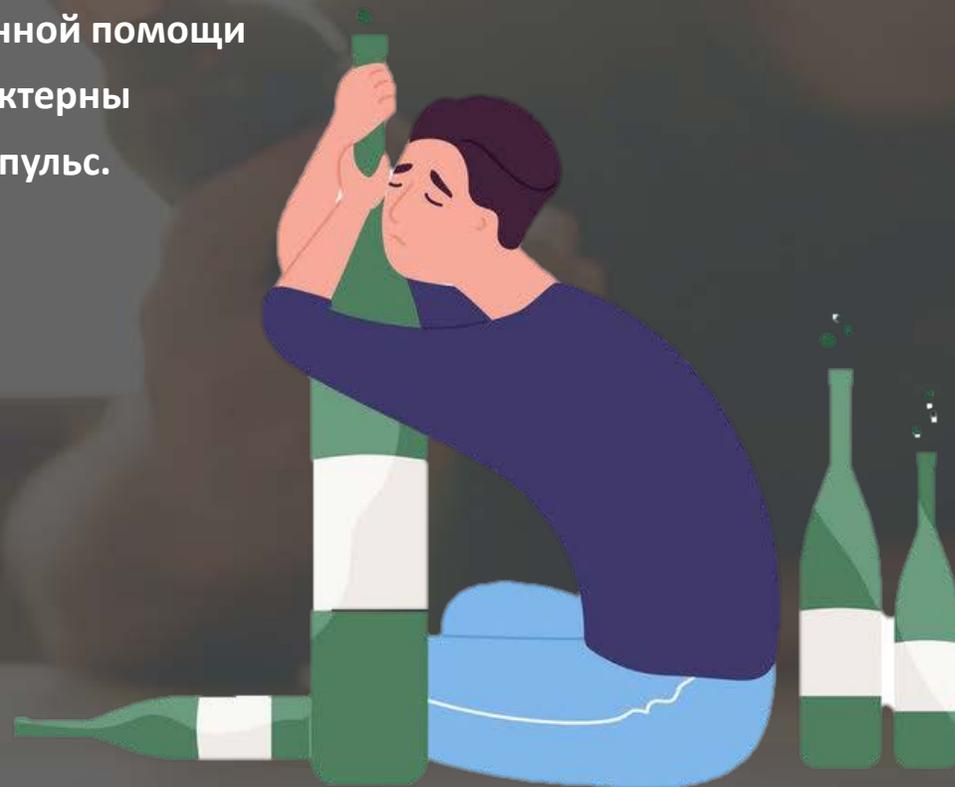
Физическая зависимость

Психическая деградация



Алкоголь

Самой тяжелой формой алкогольной интоксикации является белая горячка. Чтобы она впервые наступила, употребить спиртное человек должен в течение продолжительного периода. Обычно речь идет о классическом запое. Белая горячка опасна тем, что даже при использовании грамотного медикаментозного лечения, дает летальный исход на уровне 1-2 %. Без квалифицированной помощи показатель повышается до 20 %. Для этой формы интоксикации характерны галлюцинации, озноб, высокое артериальное давление, учащенный пульс.



Влияние алкоголя на организм человека

Британский фармаколог и психиатр Дэвид Натта провел исследования, наглядно показавшие, что именно алкоголь является самым вредным наркотиком в мире. Мы привыкли к нему, он стал частью нашей повседневной жизни – и это не может не настораживать. Героин, марихуана, кокаин, метамфетамин – официальное зло, а спиртные напитки активно рекламируют СМИ всего мира. Похоже, что все предпочитают не думать о том, что алкоголь неизбежно приводит к последствиям, мало чем отличающимся от употребления других наркотических веществ.

Алкоголь и его употребление вредит не только мозгу и печени, но и провоцирует в организме еще ряд необратимых изменений:



Какие преимущества дает отказ от алкоголя?

Исчезнут проблемы со здоровьем

Алкоголь подтачивает и разрушает здоровье незаметно. Человек просто привыкает к тому, что по утрам тянет под ложечкой и ноет в подреберье, сердце колотится даже в покое, а от потливости не спасают утренний и вечерний душ. Отказавшись от приема алкоголя, можно избавиться не только от этих проблем, но и оградить себя от появления более серьезных неприятностей со здоровьем в будущем.



Какие преимущества дает отказ от алкоголя?

У вас появится свободное время

Посчитайте, сколько времени у вас уходит на выпивку и на то, чтобы прийти в себя после нее. Когда вы перестанете употреблять алкоголь — вы наконец сможете сделать то, что давно откладывали на потом и сможете подтянуть английский, закончить ремонт, начать ходить в бассейн или бегать по утрам. В том числе и потому, что у вас повысится мотивация, которая раньше сводилась исключительно к желанию выпить.



Какие преимущества дает отказ от алкоголя?

У вас наладятся отношения с людьми

Известно, что алкоголь расшатывает нервную систему. Человек становится вспыльчивым, обидчивым, конфликтным и агрессивным. Неудивительно, что его начинают избегать друзья, сторониться коллеги и обходить стороной соседи. Отказ от алкоголя улучшит психическое самочувствие, нивелирует тревожные расстройства, что позитивно скажется на вашем настроении и на отношениях с людьми.



Итог

Алкоголь является ядом для организма и может вызывать множество заболеваний. Регулярное употребление алкоголя может привести к развитию цирроза печени, алкогольного гепатита, панкреатита и других серьезных заболеваний.

Кроме того, алкоголь влияет на работу нервной системы, что приводит к различным психическим расстройствам. Длительное употребление алкоголя может вызывать депрессию, тревожные состояния, психозы и даже суицидальное поведение.

