**Как отказаться от алкоголя?**

11 сентября в Российской Федерации в последнее время отмечается памятная дата – День Трезвости. В нашей области он будет отмечаться восьмой раз. И я, как терапевт, хочу рассказать Вам не только о страшных цифрах статистики, о том, что именно алкоголь и табакокурение являются основными факторами риска развития заболеваний, являющихся основными (до 87,%) причинами общей смертности в России, но и о том, ч, то только за 6 месяцев 2017 года от отравления алкоголем погибло 106человек.

Так можно ли как можно отказаться от алкоголя? Конечно ДА! Поверьте в нашей жизни намного больше радостей, чем радость выпить.

Алкогольная зависимость – это крайняя степень проблемы. Алкоголики не могут и дня прожить без спиртного и не контролируют свои желания. Кто-то отравляет себя медленно и постепенно, кто-то бьет по своему здоровью тяжелой артиллерией, но совершенно безвредного алкоголя не существует. Это противоречит расхожему мнению, но объясняет, почему нужно совсем отказаться от алкоголя.

Знайте! Алкоголь, то есть этиловый спирт, из крепких напитков всасывается пищеварительной системой и попадает в кровь. Причем мозг и печень принимают на себя львиную долю: в них концентрация алкоголя, всегда примерно в 2 и в 1,5 раза больше соответственно, чем в среднем в крови.

Нервная система сразу же реагирует на алкоголь. Опьянение проявляется расслаблением мышц и ослаблением реакции, замедлением мыслительных процессов и ухудшением координации движений. Сначала это кажется приятным и веселым, забываются волнения, чувствует эйфория, исчезает стеснение, смягчается стресс. Эффект маятника наступает позднее.

В организме нет ни одного органа, который не поражался бы алкоголем.

Чтобы что-то сделать – нужно это сделать, а не собираться.

Вычеркиваете спиртное из своего рациона раз и навсегда

1. Вы справитесь с этой задачей, если будете следовать таким принципам:Думайте о себе. Забудьте на время о просьбах родственников и даже о здоровье будущих потомков – побеспокойтесь о собственном благополучии. Не поддавайтесь на провокации.
2. Чтобы не рисковать и не проверять на прочность силу воли лишний раз, предупредите о своем нежелании пить всех друзей и членов семьи и по возможности избегайте мероприятий, где предположительно будет соблазн хотя бы понюхать пробку.
3. Найдите занятие, которое займет максимум вашего свободного времени, в идеале – заменит дружеские посиделки за бутылочкой вина или перед телевизором с пивом.
4. Безалкогольное пиво, разбавленное вино и другие условные заменители спиртных напитков могут помочь отвыкнуть от алкоголя, но только на первых порах. Желательно не прибегать к этому способу и не пить алкоголь вообще и сразу, самообмана.
5. Представьте себе все возможности, которых вы лишены из-за алкоголя. Даже небольшие, но регулярные порции спиртного не дают нарастить красивые мышцы в спортзале, отрастить длинные густые волосы, заняться спортом или зачать здорового ребенка. Стоит ли рюмка водки этих жертв? Решать вам.

А я, как врач, могу сказать одно – здоровым и трезвым жить легче и интереснее.

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» Е.И.Филонова