**11 сентября в целях борьбы с алкогольной зависимостью и популяризацией трезвого образа жизни проводится Всероссийский день трезвости.**

**День Трезвости - это добрая традиция, начало которой было положено еще в прошлом веке.**

В марте 1914 года Святейший Правительствующий Синод принял решение ежегодно проводить Всероссийский праздник трезвости в день Усекновения главы Иоанна Предтечи - 11 сентября (по новому стилю) с целью показать преимущества трезвого образа жизни и объединить общество в противостоянии зависимостям.

В 1913 году, когда Россия праздновала 300-летие дома Романовых, потребление алкоголя на душу населения составляло 4,7 литра спирта в год. Сегодня в России потребляется абсолютного алкоголя на душу населения 6,6 литров.

Каждый год 700 тысяч россиян умирает от причин, так или иначе связанных с алкоголем. Смерть 30% мужчин и 15% женщин в России прямо или косвенно связана с употреблением алкоголя. Отравления занимают здесь сравнительно небольшую долю, большая часть умирает от болезней, вызванных алкоголем. Чрезмерное употребление алкоголя обуславливает 68% смертей от циррозов печени и 60% смертей от панкреатитов, 23% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.

Множество убийств и самоубийств, дорожно-транспортных аварий и смертей на производстве происходит именно из-за алкоголя. 90% тяжких преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения, 60% ДТП совершается в нетрезвом виде. Этиловый спирт оказывает повреждающее влияние на будущее потомство. При алкоголизме матери алкогольный синдром плода формируется у 43,5% детей, при алкоголизме обоих родителей доля детей с алкогольным синдромом плода возрастает до 62 %. Значительный ущерб наносится детям, воспитывающимся в семьях пьяниц и алкоголиков, многие из таких детей становятся социальными сиротами при живых родителях.

Алкогольная зависимость - одна из самых распространенных напастей современного мира. Она становится причиной разрушения семей и деградации личности со всеми вытекающими последствиями. Пьянство калечит жизни людей, лишает из здоровья, семьи и рассудка. Разрушается мотивационная сфера психики, укореняется зависимый образ жизни.

День трезвости - праздник, который следует не «отмечать», а проводить, сохраняя трезвость рассудка, радуясь возможности общения с близкими,  стремясь сделать так, чтобы трезвость стала естественным состоянием каждый день в году. Ведь только трезвый человек может быть успешным, счастливым, иметь крепкую семью и уважение. Трезвость  - естественное состояние личности, проявляющееся через здравомыслие. Отказываясь от употребления алкоголя, мы сможем сделать нацию более здоровой и сильной!

Врач психиатр-нарколог Баранова В.В.