***Профилактика******алкогольной болезни.***

Согласно стандартам ВОЗ, границей потребления спиртного после которой начинается деградация общества, является потребление алкоголя в количестве 8 литров спирта на человека в год. В 1913 году, когда Россия праздновала 300-летие дома Романовых, количество алкоголя на душу населения составило 4,7 литра в год. В дореволюционные годы 43% мужского населения в стране оставались абсолютными трезвенниками. К 1979 году доля непьющих мужчин сократилась до 0,6%. С 2013 года количество спиртного на душу населения, включая несовершеннолетних, составляет 18 литров в год. Столь высокое потребление алкоголя в России на душу населения приводит к преждевременной, предотвратимой смерти около 700 тысяч человек ежегодно. Это около 30% смертности мужчин и 15% женщин.

Очень тревожат следующие показатели:

- около **80–85%** подростков регулярно потребляют алкоголь;

- почти **90%** всех тяжких правонарушений осуществляются в состоянии алкогольного опьянения;

- порядка **60%** от общего числа ДТП совершается по вине нетрезвых водителей;

- около **3 млн**. гражданам нашей страны установлен диагноз «алкогольная зависимость», на деле эта цифра гораздо выше.

**Будьте внимательны к себе и своим близким! Вот первые признаки серьезной проблемы:**

* Желание много выпить и опьянеть.
* Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.
* Изменение поведения при употреблении спиртного – человек становится агрессивным, шумным.
* Человек не помнит, что с ним происходило, когда он выпивал.
* Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля и т.д.
* Появление похмельного синдрома – человеку нужно выпить спиртного на следующий день утром, чтобы снять болезненные ощущения, например, головную боль, тошноту, слабость.

Алкоголь – верный способ оставить желания несбывшимися. **Употребляя алкоголь человек может потерять:**

* **ЖИЗНЬ.** Каждая четвертая смерть прямо или косвенно связана с алкоголем.
* **ЗДОРОВЬЕ.** 100 граммов водки увеличивают вероятность автомобильных аварий в 130 раз.
* **ДЕТЕЙ.** 50000 младенцев ежегодно рождаются с расстройствами, связанными с воздействием алкоголя.
* **СЕМЬЮ.** Более 50% разводов происходят из-за алкоголизма одного из супругов.
* **СВОБОДУ.** Более 35% преступлений совершается в состоянии «белой горячки», которая развивается под влиянием длительного злоупотребления спиртными напитками.

ООМПДП в ОУ ГУЗ ЯО «Городская Детская Больница» 2018