**Дистанционное обучение гр А -20 17.09.2020**

**Ситников В.М. ОБЖ (основы безопасности жизнедеятельности)**

 **Тема: 1.7 здоровый образ жизни (ЗОЖ)**

**Алкоголизм, вред и последствия**

# Что такое алкоголизм, определение его понятия

 Алкоголизм определение имеет однозначное – это зависимость от спиртных напитков. Имея зависимость от алкоголя, трудно признаться в этом даже самому себе. Человек продолжает пьянство, считая, что у него всё под контролем. Он нуждается в помощи, поддержки со стороны родных и близких.

## Определение алкоголизм и его значение

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определение алкоголизм рассматривает как физиологическую, психологическую зависимость от этанола. Появляется неконтролируемое желание употреблять спиртные напитки в больших количествах.

**ВОЗ выделяет несколько причин, по которым проявляется алкогольная зависимость:**

* Психологическая. Предрасположенность к алкоголизму, высокая чувствительность к этанолу.
* Социальная. Желание кому-то подражать, стеснительность, неуверенность в себе, отсюда стремление расслабиться за счёт принятия алкогольных напитков.
* Биологическая. Зависимость на генетическом уровне.

***Любой человек может стать заложником ситуации. Проблемы на работе или в личной жизни приводят к состоянию поиска успокоения «на дне стакана». Частое пьянство входит в привычку, наступает стадия алкоголизма.***

Это такое заболевание, которое может возникнуть по вине человека или в силу его генетических характеристик. В обоих случаях возникает непреодолимая тяга к алкоголю. Все мысли о том, где бы достать заветную дозу. Такие люди перестают замечать, что происходит вокруг них.

Тяга становится настолько сильной, что отказаться от принятия этанола трудно. Это последняя стадия алкоголизма, на которой пострадавшему нужна помощь специалистов. Главное условие выздоровления – желание самого алкоголика избавиться от пагубной привычки.

## Симптомы алкогольной зависимости

Алкоголизм – пагубная привычка, а по определению ВОЗ – это заболевание. **Алкогольная зависимость имеет определённые симптомы:**

* Запои. Распитие горячительных напитков на протяжении длительного периода времени.
* Отсутствие реакции организма на алкоголь, он уже не отторгается. Нет тошноты и рвоты даже после приёма внушительной дозы.
* Похмельный синдром. Неприятные ощущения на следующее утро, вызванные интоксикацией организма этанолом, пьющий лечит рюмкой спиртного. Он считает, что это лекарство. Ему действительно становится лучше, но на маленький промежуток времени. Затем всё начинается по кругу.
* Изменение внешнего вида. Пьющий человек быстрее стареет. Такое ухудшение состояния органов, систем выражается на внешнем облике. Кожа становится дряблой, белки глаз желтеют, возникает ломкость ногтей, выпадают волосы.
* Агрессивность. Человек становится раздражительным. Отсутствие необходимой дозы лишает его здравого рассудка.
* Деградация личности. Именно это, по мнению организации ВОЗ, считается одним из основных симптомов последней стадии алкоголизма. Теряются любые интересы, кроме распития алкоголя. Человек становится асоциальным.

Алкоголики выделяются из основной массы. Их выдает внешний вид, неприятный запах, неподобающее поведение в общественных местах. Они не понимают этого и считают, что всё нормально.

## Пьянство и его вред

Чрезмерное распитие алкогольных напитков вредно и опасно, оно влечёт за собой негативные последствия:

* развитие сердечной недостаточности;
* цирроз печени;
* гастрит, язва желудка;
* снижение мозговой деятельности;
* торможение скорости реакций;
* быстрое старение;
* ухудшение внешнего вида;
* потеря интереса к жизни;
* деградация личности.

Алкоголизм – это заболевание, которое оказывает влияние на все сферы жизни человека. Окружение начинает презирать таких людей, так как они ведут себя агрессивно и асоциально. Это приводит к потере родных, друзей, работы, положения в обществе, собственного «я».

## Алкоголизм – эпидемия современности

Пристрастие к спиртным напиткам – это заболевание. С каждым годом страдающих алкоголизмом, становится только больше. По мнению ВОЗ – это проблема, которая занимает лидирующие позиции во многих странах мира. Такие результаты ужасают. Даже в экономически развитых странах существует такая проблема.

**Учитывая социологические исследования, выделяют основные группы употребления спиртного на одного человека:**

* умеренная (до 5 литров);
* несущая опасность для здоровья (свыше 8 литров);
* превышающая норму (от 10 литров).

Многие люди употребляют алкоголь по праздникам. Но не все из них спиваются. Почему же среди жителей планеты Земля так много алкоголиков? Скорее всего, это связано с неудовлетворённостью собственной жизнью, с желанием расслабиться, уйти от реальности.

Алкоголизм – это эпидемия человечества. Духовно слабые люди поддаются соблазну. Они не умеют бороться, пуская всё на самотёк. Исчезают мечты, теряется смысл жизни, всё заканчивается трагично и печально.

## Пьянство и борьба с ним

Вредные привычки нужно искоренять. Борьба с ними закаляет дух. Пьянство – это вредная привычка, которая перерастает в болезнь.

**Помогая себе в этой борьбе или близким людям, следует запомнить важные правила:**

* всегда обращаться за помощью;
* бороться с собой, говорить нет, даже когда сделать это тяжело;
* обратиться за консультацией к психологу и наркологу;
* прийти в клинику и лечиться;
* добросовестно проходить процедуры;
* отказаться от общества сомнительных личностей или предложить им совместное лечение;
* найти смысл жизни;
* заниматься тем, что приносит радость, кроме пьянок;
* проводить больше времени с родными.

Зависимый человек должен сам осознать всю серьёзность ситуации и признаться в том, что он болен. Вылечить таких людей намного легче.

Осознание – это начало пути к излечению. Важную роль в процессе терапии играет поддержка близких и друзей. Они всегда помогут, отвлекут и одернут, когда у самого не хватит силы воли.

Методик и препаратов, которые лечат пьянство, много. Но не стоит заниматься самолечением, принимать сомнительного производства пилюли и травы. С такой зависимостью, в первую очередь, нужно обратиться к специалисту. И только после его рекомендаций приступать к лечению.

***ДЗ: жду рефераты и презентации по теме влияние алкоголя на организм подростка.***

 ***Готовиться к контрольной по теме ЗОЖ***