

Профилактика алкоголизма

Алкоголь – это этиловый (винный) спирт. Само по себе потребление алкоголя, как и многих других веществ, является видом поведения человека. Отличия алкоголя от многих других пищевых продуктов связано с его способностью влиять на психическую деятельность человека: эмоции, поведение, мышление.

Мифы о положительном воздействии алкоголя на человека:

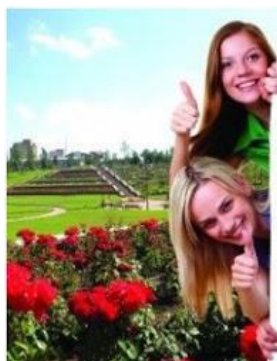
- Бытующее мнение о том что после алкоголя хорошо засыпать является мифом. Засыпать можно, но сон будет не стабильным. Отказ от алкоголя нормализует ваш сон. Бодрость будет чаще сопутствовать и нормальное настроение для вас станет нормой.
- Потребление вами пищи снизится по сравнению с тем временем когда вы потребляли алкоголь. Ведь когда вы потребляете алкоголь есть хочется больше. В результате вы на 30% съедаете еды больше чем это положено. И так отказ от алкоголя естественно приведет к снижению веса вашего тела. Что является несомненным плюсом.
- Алкоголь помогает избежать простуды и согревает. Мнимое ощущение тепла возникает от того, что под действием спиртного происходит паралич сосудов кожи, они становятся шире и приток крови к коже увеличивается. Количество тепла, которое при этом отдается организмом, увеличивается, поэтому пользы от этого «сугрева» нет. Максимальное количество крепкого спиртного, которое действительно может немного «разогнать кровь» - это 50 граммов. Большие количества влияют только отрицательно.
- Качественное спиртное не вредно. На самом деле даже самый дорогой и качественный алкоголь является токсическим ядом для организма. Связано это с тем, что при разложении в организме этилового спирта выделяется уксусный альдегид – ядовитое вещество. При этом, безусловно, некачественное спиртное еще вреднее, так как изначально оно включает в себя вредные сивушные масла, усугубляющие действие уксусного альдегида.



Какие же факты должны насторожить человека и указать на то, что необходимо отказаться от употребления спиртного:

- если Вы испытываете частое желание выпить (пусть даже и с целью расслабиться, снять стресс, развлечься);
- не можете контролировать количество выпитого;
- страдаете от похмелья на следующий день после интенсивной выпивки и вам необходимо выпить, что улучшить свое самочувствие;

Из чего следует что процесс отказа от алкоголя необходимый, но очень сложный процесс. И подходить к нему нужно осторожно, что бы не навредить своему здоровью.



НЕ ПЕЙ!
**ЖИЗНЬ
ПРЕКРАСНА
БЕЗ АЛКОГОЛЯ!**