

Карр, А. Легкий способ бросить пить : пер. с англ. / А. Карр. – Москва : Добрая книга, 2008. – 268 с.

Как считает автор, бросить пить – это реальность. Главное, соблюдать описанные правила и выполнять все рекомендации.

Архипова, А. Р. Проблема пьянства и алкоголизма в современном российском обществе / А. Р. Архипова // Книга в повседневной жизни: горизонты понимания : материалы научно-практической конференции. – Саратов, 2018. – С. 8-12. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36928097> (дата обращения: 30.07.2019).

Рассматриваются алкоголизация женского состава населения, снижение возрастного порога потребления алкоголя, причины юношеского и детского злоупотребления алкогольными напитками.

Вред пива и пивной алкоголизм // Наша молодежь. – 2015. – № 13/14. – С. 54-56.

Регулярное употребление пива оказывает разрушительное воздействие на организм человека.

Градусы по норме // Социальная защита. – 2017. – № 9/10. – С. 100-103.

О симптомах алкоголизма и шансах на выздоровление.

Драпкина, О. Женщина, которая пьет / О. Драпкина // Будь здоров!. – 2016. – № 2. – С. 72-75.

Почему женщины легко спиваются и чем чревата женская алкогольная зависимость.

Как избежать опасности алкоголизма // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2014. – № 7/8. – С. 91-95.

Коновалов, В. А. Женский алкоголизм как основной фактор социального сиротства / В. А. Коновалов, Н. С. Антонова // Социальная безопасность и социальная защита населения в современных условиях : материалы международной научно-практической конференции. – Улан-Удэ, 2018. – С. 189-193. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35623557> (дата обращения: 30.07.2019).

Рассматриваются причины и последствия женского алкоголизма, его влияние на судьбу семьи.

Савостьянов, А. И. Подростковый алкоголизм: двойная опасность / А. И. Савостьянов // Педагогическая наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 105-110. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35624841> (дата обращения: 30.07.2019).

О детском алкоголизме, его причинах и следствиях.

Сафонова, С. Г. Алкоголизм как социально-экономическая проблема современного общества / С. Г. Сафонова, Н. Н. Авилов // Вестник Донского государственного аграрного университета. – 2018. – № 4, Ч. 2. – С. 57-62. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36703754> (дата обращения: 30.07.2019).

Рассмотрена проблема алкоголизма в российском обществе, в мире. Приведены данные об уровне алкоголизма в России.

Наш адрес:

г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4
Центральная городская библиотека
8 (3955) 55-09-69
<http://cbs-angarsk.ru>

Составитель:

гл. библиограф Петрова И. А.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Календарь здоровья»

**Откажитесь
от употребления алкоголя!**



3 октября

**Всемирный день трезвости
и борьбы с алкоголизмом**

Ангарск
2019

Мировая статистика показывает, что ежегодно около 3,3 миллиона человек умирает от пагубного воздействия алкоголя. Россия в рейтинге стран мира по употреблению алкоголя населением находится на 4 месте, так как на одного жителя приходится около 15 литров спирта в год. Объем 8 литров абсолютного алкоголя в год на душу населения является крайне опасным для здоровья нации. Для сравнения, в 1913 году на каждого человека в России приходилось 4,7 литров спирта в год.

Наиболее популярны в России крепкие спиртные напитки – на них приходится 51%, пиво – 38% и вино – 11%. Установлено, что в России подростки 12-13 лет (35% юношей и 20% девушек) каждый день употребляют разные слабоалкогольные напитки.

Алкоголизм – тяжелое заболевание, вызванное зависимостью от алкогольных напитков. Оно возникает при систематическом употреблении спиртного на протяжении длительного времени.

Первые признаки алкоголизма:

- Желание много выпить и опьянеть.
- Привычка снимать напряжение с помощью алкоголя при возникновении любых проблем.
- 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 (головную боль, тошноту, слабость).

Физиологические последствия алкоголизма

Средняя продолжительность жизни алкоголиков на 15 – 20 лет меньше, чем людей, ведущих трезвый образ жизни.

Цирроз печени. Развивается на фоне постоянного отравления организма этанолом.

Сердечная недостаточность.

Алкогольная энцефалопатия – умирание клеток мозга.

Сахарный диабет.

Гастриты, язвенные поражения желудка и двенадцатиперстной кишки.

Импотенция у мужчин и бесплодие у женщин (также алкоголизм приводит к выкидышам и врожденным детским патологиям: волчьей пасти, порокам сердца, слабоумию и задержке развития).

Социальные последствия алкогольной зависимости

Разрушение семьи. Более 50% разводов происходят из-за алкоголизма одного из супругов.

Нарушение связей с социумом.

Несчастные случаи на производстве.

Потеря работы.

Усиление криминогенности в стране. Большое количество преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения.

Увеличение количества ДТП. 100 граммов водки увеличивают вероятность автомобильных аварий в 130 раз.

Склонность к самоубийствам.

Женский алкоголизм

Женский алкоголизм гораздо страшнее мужского. Вследствие физиологических, эндокринных и психических особенностей женщина спивается гораздо быстрее, при этом шанс восстановиться у нее гораздо ниже.

Пивной алкоголизм

Несмотря на то, что пиво – слабоалкогольный напиток, опасность для жизни оно представляет не меньшую. Массовое производство превратило его в суррогат, негативно влияющий на здоровье, вызывающий стойкую алкогольную зависимость.

Лечение последствий алкоголизма

Лечение последствий алкоголизма представляет собой комплекс мер, восстанавливающих здоровье и избавляющих от алкогольной зависимости. Больному назначается лечение препаратами, психотерапия для восстановления нервной системы и адаптации к окружающему миру. Может применяться кодирование, гипноз, вшивание специальных веществ для подавления желания выпить.

Берегите свое здоровье, откажитесь от употребления алкоголя!

Советуем почитать:

51.1(2Рос),592

Б 43

Белов, Н. 10000 советов, как избавиться от алкоголизма и наркозависимости / Н. Белов. – Москва : АСТ ; Минск : Харвест, 2005. – 400 с.

Собран максимум информации, посвященной зависимости от алкоголя и наркотических веществ и способам избавления от нее.

51.1(2)5

3-13

Завьялов, В. Ю. Пьющий мужчина : диагностика трудных вопросов жизни / В. Ю. Завьялов. – Москва : Per Se, 2003. – 223 с. – (Библиотека психотерапии и консультирования).

Книга предназначена прежде всего для тех, кто хочет научиться жить полноценно без алкоголя. Она также для тех, кто рядом и хочет помочь, – для жен, матерей, сестер, друзей.