**Пить или жить**

Злоупотребление алкоголем – основной фактор демографического и социального кризиса, национальная угроза на уровне личности, семьи, общества. Всем известно, что алкоголь действует на организм человека разрушительно и, тем не менее, производители алкоголя стали использовать все более изощренные рекламные трюки, чтобы увеличить его потребление. Многие из них считают своей главной ценностью – личное обогащение, не учитывая нравственные принципы и здоровье людей. Основной акцент в их рекламе делается на то, что пить спиртное «полезно» для здоровья, якобы оно расширяет сосуды и снимает стресс. Один из наиболее действенных приемов производителей спиртного – вставить в тексты песен и реклам названия, алкогольных марок, использовать для рекламы известных артистов. Наверняка многие здравомыслящие люди, обращали внимание, что во многих популярных сериалах все положительные герои распивают спиртные напитки. Все это оказывает влияние на увеличение потребления алкогольных напитков, что приводит к деградации населения и преждевременной смерти.

Алкоголь может превратить жизнь любого нормального человека в безрадостное существование, где нет уважения и счастья. Но самое страшное, что все это сейчас рассчитано на молодежь, ведь ими легко манипулировать, используя их дух противоречия. Когда молодежь завлекают красивой жизнью, многие из них не задумываются, чем это им обернется.

*Вот основные причины приобщения молодежи к вредным привычкам:*

* влияние группы ровесников;
* желание быть взрослым;
* неумение организовать досуг;
* реклама;
* любопытство.

Алкоголь ассоциируется с насилием, безнадзорностью детей, жестоким обращением и тунеядством. Те, кто осознанно отравляет сознание молодежи, используют в своих целях страшный трюк: «Даже если человек выпил совсем немного, у него исчезает чувство меры, и следующую рюмку выпьет легче, а следом и все остальное».

Ничто, так пагубно не действует на здоровье человека, как алкоголь, что вызывает следующие личностные изменения:

* низкая умственная и физическая работоспособность;
* неспособность усваивать новые знания и приобретать навыки;
* чрезмерная обидчивость и раздражительность;
* сужение круга интересов;
* огрубление личности (потеря брезгливости, моральных принципов);
* резкое ухудшение здоровья;
* проблемы взаимоотношений с другими людьми;
* потеря положения в обществе.

У пьющего человека страдает кожа лица. Красивое лицо, очень быстро превращаются в красное, а выражение лица в агрессивное. А через несколько месяцев регулярного употребления спиртного на человека страшно смотреть.

Количество смертей от алкоголя постоянно увеличивается. Ученые доказали, что женский мозг поражается алкоголем в два раза быстрее мужского. В семьях, употребляющих алкоголь, смертность детей в первые месяцы жизни в 5 раз выше и в 5 раз чаще рождаются физически и психически неполноценные дети, чем в трезвых семьях. Более 90 % детей, страдающих психическими и физическими расстройствами, рождается от родителей, которые начали пить еще в молодости. У матерей – пьяниц 60 % детей не доживают до одного года. Употребление даже небольшого количества алкоголя до зачатия или во время беременности в 30-50 % случаев нарушает нормальное развитие плода.

Алкоголь в любом виде и дозе вредит организму без исключения. Вот, что ждет человека, который приобщился к пагубной привычке:

* разрушение семьи;
* смерть от цирроза печени;
* невозможность получить профессию или неспособность работать;
* смерть в молодом возрасте;
* потеря друзей и близких;
* смерть от отравления и сопутствующих заболеваний;
* смерть в тюрьме;
* смерть от ножа «друга»;
* постоянные конфликты с законом;
* смерть за рулем в нетрезвом виде.

Французские ученые проследили за жизнью четырех поколений, употребляющих алкоголь, и записали результаты исследования: «В первом поколении – нравственная испорченность, алкогольные излишества; во втором – пьянство; представители третьего поколения, были склонны к убийству, самоубийству; в четвёртом – тупость, идиотизм, бесплодие».

 Откажитесь полностью от употребления алкоголя, ради себя и своих близких. Чтобы жить полноценной жизнью: слушать музыку, общаться с людьми, читать книги и посещать музеи нужно быть трезвым. Настоящая жизнь – прежде всего созидание, тогда как, даже небольшое количество спиртного быстро отдаляет от успеха и процветания.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

май 2020