Добрый день!

Мы продолжаем разговор об алкоголе.

Итак, мы уже сказали, что наука не доказала благотворного влияния алкоголя на здоровье. Если вы пьете, то считайте и знайте, сколько вам разрешено, допустимо! Если количество потребляемого алкоголя выше нормы, то вам рекомендовано немедленно уменьшить количество потребляемого спиртного!

Мы указали не нормальные, а лишь допустимые дозы спиртного.

Без значительного вреда для здоровья женщинам следует выпивать не более 12 г чистого алкоголя в день, а мужчинам — не больше 24 г.

Примерно 12 г чистого спирта содержится в 130-150 мл вина, 400-500 мл пива, или 25-30 мл крепких напитков.

Мы рассказали о пагубном влиянии алкоголя на все органы и системы, и еще раз отметим, что при систематическом употреблении значительного количества спиртного поражаются абсолютно все органы и системы. Опасность же чрезмерного разового потребления спиртного заключается еще и в возросшем риске насильственной смерти и инвалидизации.

Как распознать у себя формирование алкогольной зависимости? Для этого разработано довольно большое количество вопросников. Именно анализ собственного поведения при ответах на вопросы (да/нет) позволит заподозрить у себя или близких начало (или уже не начало) алкогольной зависимости. Опросники обычно включает от 4 до 24 вопросов, они доступны в интернете, и мы рекомендуем найти время пройти тест, возможно, даже из любопытства. Задумайтесь над тем, умеете ли вы останавливаться, говорили ли вам близкие, что вы пьете больше, чем другие… Подсчитав количество баллов и оценив тест, подумайте, не стоит ли вам ограничить спиртное.

Алкоголизм имеет социальные и психологические корни. Люди, воспитанные в семье и окружении, где чрезмерное потребление спиртного было нормой, чаще страдают алкоголизмом и чаще злоупотребляют спиртным. Это имеет как генетические, так социальные причины. Все как при любой другой болезни и зависимости. Поэтому естественно ответ на вопрос, как уберечь от спиртного детей, звучит так: «Растить детей в обстановке разумного, грамотного, ответственного потребления алкоголя». Второй не менее важный момент профилактики - это формирование здорового социально-психологического климата, окружение заботой, заполнение свободного времени по разнообразным интересам и потребностям. Как любая болезнь, алкоголизм и алкогольная зависимость чаще встречаются у лиц с низким уровнем образования, одиноких, психологически не стабильных. Имейте это ввиду, и у вас в руках будут реальные инструменты профилактики алкогольной зависимости.

А об избавлении от проблем мы будем говорить в следующий раз.

Будьте здоровы!