

20 веских причин не пить алкоголь

На протяжении тысячелетий «зелёный змей» был и остаётся одной из самых серьёзных проблем человека и человечества. Прежде всего, алкоголизм – не просто дурная привычка и порок общества, а очень сильная зависимость и трудно излечимая болезнь. Но жертвами алкоголя становятся не только злостные любители выпить. В многих странах спиртные напитки являются прямым или косвенным поводом смертей в год: люди гибнут от отравлений, несчастных случаев, бытового насилия, хронических недугов, провоцируемых регулярным употреблением алкоголя. В среднем, жизнь пьющих людей сокращается на 10-15 лет; треть всех самоубийств совершается под влиянием этанола; 50% ДТП происходит с участием водителей, находящихся в состоянии опьянения...

Следует отметить, что для алкоголя, как и для других наркотиков, безвредных доз не существует! В организме, под его влиянием, в любом случае происходят негативные изменения. А степень этих изменений зависит от количества выпитого и частоты приёма спиртных напитков.

Сам же алкоголизм начинается с простого: человек начинает употреблять систематически, постепенно увеличивая дозы. Для этого придумываются самые разнообразные предлоги. На первой стадии заболевания развиваются характерные симптомы: непреодолимое желание выпить, агрессия и раздражительность, когда это желание не реализуется. На следующий день после попойки отмечается плохое самочувствие (головная боль, головокружение, тошнота, рвота, дрожь в руках и во всем теле, потливость, сердцебиение). Всё происходящее во время пьянки в памяти, практически, не сохраняется.

Алкоголизм второй стадии наблюдается практически у 90% пациентов, находящихся на учёте в наркологических центрах. У человека повышается толерантность к спиртным напиткам, поэтому он выпивает больше и чаще. На этой стадии ярче проявляются уже имеющиеся симптомы и возникают новые. Среди основных выделяют так называемый похмельный синдром, выражающийся принятием алкоголя на следующий день. С каждым разом дозы увеличиваются, что приводит к запоям. Без спиртного человек становится грубым и раздражительным, может страдать апатией. Провалы в памяти становятся постоянными. Улучшение настроения наступает только после употребления алкоголя, всё остальное уходит на второй план. Для второй стадии характерна не только психологическая, но и физическая потребность в этаноле. На данном этапе зависимый нередко бросает работу, распивает спиртные напитки в общественных местах, с незнакомыми людьми, частыми становятся одиночное употребление и выпивки в первой половине дня.

Третья стадия алкоголизма проявляется тяжелыми симптомами и неблагоприятными прогнозами. Здесь у больного наблюдаются нарушения в психике и во всех системах организма. Человек пьёт уже фактически каждый день. Для сильного опьянения ему достаточно маленькой дозы. На третьей стадии происходят выраженные изменения личности с сильным заострением отрицательных черт: грубости, раздражительности, конфликтности, лживости, непредсказуемости, безволия. Центральная нервная система сильно повреждается. Больные сильно худеют. Нарушается координация движений, появляется несвязанная речь. Третья стадия алкоголизма часто заканчивается гибелью человека от инфаркта, инсульта, белой горячки.

Некоторые специалисты выделяют также завершающую, четвёртую стадию алкоголизма. Для неё характерны такие симптомы, как тяжелое расстройство психики и поражение всех внутренних органов. Больной, дошедший до этой стадии, долго не живёт.

Стоит ли овчинка выделки? Как говорится, ответ очевиден. Для его максимальной убедительности, психолог назвала 20 веских причин, чтобы не пить вовсе:

1. Укрепить нервную систему.
2. Не иметь психологическую зависимость от спиртного.
3. Приобрести способность преодолевать стрессы.
4. Никогда не сожалеть о том, что ты сегодня за рулём.
5. Ощутить, что жить без алкоголя – легка и приятна.
6. Научиться быть в согласии с самим собой.
7. Улучшить своё финансовое положение.
8. Иметь стройную фигуру.
9. Улучшить своё самочувствие и показатели здоровья.
10. Наладить отношения с противоположным полом.
11. Не испытывать похмелье.
12. Быть в хорошей физической форме.
13. Лучше выспаться.
14. Более полно наслаждаться жизнью.
15. Не испытывать чувство вины за своё поведение.
16. Тратить больше времени на любимые занятия.
17. Стать хозяином своего настроения.
18. Мыслить разумно и чётко.
19. Обрести интеллектуальную остроту.
20. Не причинять дискомфорта и боли окружающим.

Жить без алкоголя намного интереснее! Не верите?! Проверьте сами.