

11 июля – День профилактики алкоголизма



11 июля – День профилактики алкоголизма

В календаре есть особенные даты. Не для веселья. Не для цветов и тортов. А для правды. 11 июля — День профилактики алкоголизма. И это день, когда говорить — важно, напомнить себе и другим: зависимость начинается с привычки, а свобода — с осознанности.

Алкоголь — один из немногих наркотиков, легализованных почти повсеместно. Это делает его особенно опасным. Он доступен, социально приемлем и даже романтизирован в культуре: кино, музыка, реклама — все словно убеждает нас в его безобидности. Но за этим стоит статистика, от которой становится не по себе.

Уже после первой дозы алкоголь начинает менять работу мозга: нарушает концентрацию, замедляет реакции, искажает восприятие реальности. При регулярном употреблении он разрушает нейронные связи, что ведет к ухудшению памяти, депрессии и даже деменции.

Печень, главный фильтр организма, страдает особенно сильно. Алкогольный гепатит, цирроз, рак печени — это прямые последствия регулярного употребления. Не говоря уже о проблемах с сердцем, желудком, поджелудочной железой и иммунной системой.

«Я контролирую» — часто говорит себе человек, не замечая, как бокал по пятницам превращается в привычку. Алкогольная зависимость — коварна. Она начинается незаметно: с ритуалов, расслабления после работы, желания «немного снять стресс». А заканчивается тем, что человек больше не может представить себе жизнь без спиртного.

Алкоголь предлагает короткий путь к «отдыху» и «счастью», но забирает за это слишком дорого. И самое страшное — он всегда берет в долг, а платить приходится потом: здоровьем, временем, близкими, жизнью.

Сегодня трезвость — это не крайность, а новая норма. Это про осознанность, силу, свободу и заботу о себе. Это выбор тех, кто не хочет прятаться от проблем за бокалом, а хочет решать их в реальности.

Жизнь — это не набор вечеринок и не календарь праздников. Это то, что происходит каждый день. И от тебя зависит, будешь ли ты в ней живым участником — или просто плыть в тумане, где все «вроде весело», но на самом деле — пусто.

В рамках проведения Дня профилактики алкоголизма будут работать «прямые» телефонные линии:

- **12 июля с 10:00 до 12:00** по телефону **5-57-72** на ваши вопросы ответит заведующий психонаркологическим диспансером УЗ «Речицкая ЦРБ»

Бурвель Павел Иванович

- **11 июля с 09:00 до 11:00** по телефону **4-58-50** на ваши вопросы ответит психолог психонаркологического диспансера УЗ «Речицкая ЦРБ»

Целуйко Оксана Сергеевна

- **11 июля с 14:00 до 16:00** по телефону **5-49-48** на ваши вопросы ответит психолог отделения общественного здоровья, ГУ «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Шишкова Анастасия Юрьевна

*Анастасия Шишкова, психолог
отделения общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*