

# ФЕВРУАРИ МЕСЕЦ НА ТРЕЗВЕНОСТТА



През последната година светът се оказа в ситуация, за която мнозина не бяха подготвени. Овлабяването на пандемията наложи промени в начина на живот на хората, тяхното ежедневие, работа и забавления, което оказва влияние и върху консумацията на психоактивни вещества. Според данни на НЦОЗА случаите на остри интоксикации с алкохол и други ПАВ през 2020 г. са се увеличили с 11,3%, което се отдава и на пандемията с Ковид - 19.

Открояват се два основни фактора, които обуславят тенденцията към засилена консумация на алкохол: нарушаване на дневния ритъм и страх, неизвестност за бъдещето.

В същото време специалистите съветват да не се обръщаме към алкохола като разрешение на тревогите ни. В ситуация на пандемия е добре да повишим доколкото можем физическата си активност, дори и в домашни условия, да се опитаме да се храним възможно най-здравословно и да консумираме по - големи количества вода.

Спазването на основните предпазни мерки е от изключителна важност, затова и събиранията с близки и приятели не са препоръчителни. Алкохолът сваля изградените задръжки и ни кара да вземаме необмислени решения, което може да постави нас и близките ни под заплахата от заразяване.

Не бива да се пропуска и факта, че Ковид - 19 се предава чрез слюнката, затова е необходимо да се избягва споделянето на общи прибори и чаши.

**Намалява пиенето сред младежите:** По данни на НЦОЗА употребата на алкохол остава висока сред подрастващите в Европа, като средно над три четвърти (79%) от учениците са употребявали алкохол през живота си (82% от българските ученици). Отчетената „настояща употреба“- един месец преди проучването сочи, че почти половината (47%) от европейските и малко повече от половината от българските ученици (53%) са употребявали алкохол. Но данните за тенденциите показват сравнително постоянен спад, като нивата сега са по - ниски в сравнение с 2003 г., когато и двата показателя достигат пик - съответно 91% и 63% (88% и 65% за България).

Разпространението на „тежкото епизодично пиене“ достигна най - ниското си ниво в проучването през 2019 г. (34 % в Европа, 42 % за България) след пик през 2007 г. (43% за Европа и 47% за България). Данните показват, че разликата между половете в разпространението на този модел на употреба на алкохол се е стеснила с времето, като данните за България са: момчета 39%, момичета 44%.

**Безопасност на пътя:** Около 25% от всички пътнотранспортни произшествия (ПТП) в Европа са свързани с употребата на алкохол. Алкохолът е основен рисков фактор за възникване на произшествия на пътя, както у нас, така и в Европа. Алкохолът оказва съществено влияние върху психическото и физическото състояние на човешкия организъм, но често пъти концентрацията му в кръвта над регламентираната законова граница (0,5‰) се подценява от водачите. Консумацията му, дори в малки количества, може да предизвика редица фатални грешки, свързани с прибързани и несъобразени с пътната обстановка действия.

**Рискът от възникване на ПТП нараства едновременно с количеството на алкохол в кръвта:**

- ✓ 7 - 10 пъти при концентрация 0.5‰ - 1‰;
- ✓ 30 пъти при концентрация 1‰ - 1.5‰;
- ✓ до 130 пъти - над 1.5‰;

**Алкохол:** Алкохолът е вещество, което действа като депресант на



централната нервна система. Той забавя реакциите и функциите на тялото и притъпява усещанията. Честата консумация на напитки съдържащи алкохол, може да доведе до различна степен на органно увреждане, в зависимост от консумираното количество. За да се избегне този негативен ефект се налага намаляване на приема на алкохол, а в някои случаи и окончателното му спиране.

### ***Вредите от прекомерната употреба на алкохол:***

Наблюдават се две основни групи заболявания, които се развиват вследствие злоупотреба с алкохол - физиологични и психологични. Към първата група се числят заболяванията на стомаха, черния дроб, хранопровода, гастрит, язва и цироза на черния дроб. Алкохолът има силно токсично действие върху клетката. Той преминава през клетъчните мембрани, като ги разтваря. Също така силно дехидратира организма и предизвиква спазми на кръвоносните съдове. Така сърцето затлъстява и се отпуска, което предразполага към инфаркт. Алкохолът може да е и причина за мозъчен инсулт.

В психологически аспект пиенето засяга централната и периферна нервна система и сетивата. Аналитичната и контролна функция на мозъка се разстройва дори и при малки количества алкохол. Злоупотребяването с алкохол води до психози, протичащи с много мъчителни халюцинации. Алкохоликът се характеризира с отслабнала памет, апатия, равнодушие, духовно и интелектуално обедняване.

За алкохолно зависимите е характерна параноята, обикновено проявяваща се в ревност към половинката, както и за охладняването към близките, децата и родителите като често това състояние води до прояви на домашно насилие.

***Какво е умерена консумация?*** Световната здравна организация (СЗО) приема, че за пълнолетните жени и всички хора над 65 години умерена консумация е едно стандартно питие на ден, а за пълнолетните мъже до 65 години - 2 стандартни питиета на ден, като не става въпрос за всекидневна употреба. Една единица алкохол е 10 ml чист алкохол. И е важно тук да отбележим, че умерената консумация не означава, че е безопасна, а че рисковете от възникване на зависимост и различни заболявания са по - малки.



### ***РЗИ – РУСЕ организира:***

- ✓ онлайн обучения на тема: „Алкохолът- предпоставка за сериозни увреждания на физическото и психическото здраве“ и „Пътнотранспортен травматизъм след употреба на ПАВ“;
- ✓ здравно - образователни инициативи в училищата целогодишно, с цел запознаване на младите хора с вредата и последиците от употребата на алкохол, семинари, спортни празници, интерактивни игри, викторини;
- ✓ здравно - образователни демонстрации с алкоочила;
- ✓ разпространение на здравно- образователни материали сред различни целеви групи.