

# ФЕВРУАРИ МЕСЕЦ НА ТРЕЗВЕНОСТТА



**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 органично 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. Често при продължителна злоупотреба на алкохол би могла да се развие зависимост или други сериозни здравословни проблеми.

## 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.

## Колко вредна е употребата на алкохол за подрастващите?

В периода на изрстване юношите се учат как да вземат сами решения за собствения си живот. А решението за употребата на алкохол е резултат от динамично взаимодействие между гените и факторите на околната среда. Биологичните и физиологичните промени, които настъпват по време на юношеството могат да засилят рисковото поведение, което води до ранни експерименти с психоактивни вещества. Впоследствие това поведение оформя средата на младия човек, който избира приятели и ситуации, които подкрепят по-нататъшната употреба на алкохол. Консумацията на алкохол от непълнолетни лица се среща сравнително често сред българските младежи, като това е най-често използваното психоактивно вещество.

Употребата на алкохол по време на пубертета крие някои рискове:

- ✓ През този период мозъкът продължава да расте. Синапсите, всички невронни връзки, стават по-сложни и ефективни. Мозъкът продължава да установява важни комуникационни връзки и да усъвършенства функцията си. Употребата и злоупотребата с алкохол през този период може сериозно да наруши или дори да прекъсне тези процеси, което да остави трайни последици.
- ✓ Консумацията на алкохол засяга хипокампуса- зоната отговорна за паметта, вниманието и концентрацията. Алкохолът може да доведе до увреждане или дори унищожаване на клетките, изграждащи тази зона.
- ✓ употребата на алкохол често води до прекалена самоувереност, ирационалност и импулсивност.
- ✓ употребата на алкохол от тийнейджърите може да наруши хормоналния баланс;

## Съвети:

- ✓ изграждане на стратегии за справяне с ежедневния стрес;
- ✓ да си планираме така свободното време, че да имаме и активна, и пасивна почивка;
- ✓ намаляване на приема на захар, тъй като консумирането на храни с високо съдържание на захар увеличава апетита към алкохол;
- ✓ хранете се здравословно, за да възстановите тялото си от вредното влияние на алкохола;



✓ спортувайте редовно - упражненията повишават настроението и ускоряват пречистването на тялото от токсините, а положителното настроение, ще Ви държи мотивирани за бързото възстановяване.

***РЗИ – РУСЕ организира:***

✓ 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.