

# 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 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. 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.

**Как да разпознаем, че сме зависими?** При употребата на алкохол толерансът и зависимостта най - често се развиват постепенно с течение на времето. Поради тази причина проблематичната употреба не е лесна за разпознаване. Но има маркери, върху които можем да съсредоточим вниманието си. Най - общо казано, когато човек започне да губи контрол върху употребата на алкохол, когато в трудните си моменти изпитва силно желание да пие или не може да извършва ежедневните си дейности и ангажименти без да бъде „подкрепен“ от алкохола, тогава е важно да потърси лечение.

### **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.

