

День трезвости в России празднуют на двух уровнях - всероссийском (11 сентября) и международном (3 октября).

Отношение к алкоголю до сих пор неоднозначное. С одной стороны, давно доказан его вред для здоровья, с другой – алкоголь практически повсеместно является обязательным атрибутом различных торжеств и значимых дат, средством ухода от проблем и встряски в стрессовой ситуации. При этом алкоголизация начинается с подросткового возраста - употребления «безобидного» пива, о негативном воздействии которого на организм также хорошо известно. Среди россиян, к сожалению, до сих пор бытуют опасные мифы о полезности употребления алкоголя:

Миф 1. Винопитие в России традиционно. На самом деле, на протяжении большей части российской истории традиционными были слабоалкогольные напитки. Массово злоупотреблять крепким алкоголем начали в годы правления Н.С. Хрущева и Л.И. Брежнева.

Миф 2. Умеренные дозы алкоголя полезны или по крайней мере безвредны; существует так называемое «культурное употребление» алкоголя, в малых дозах, в ходе застолья. На самом деле не существует безвредных доз алкоголя, а польза, которую, возможно, приносят алкогольные напитки, может быть получена и другими способами. «Культурное употребление» опасно незаметным вовлечением человека в алкоголизм.

Миф 3. Алкоголь согревает организм. На самом деле алкоголь, особенно в мороз, способствует ускоренному охлаждению организма, как за счёт потерь тепла, вызванных испарением спирта, так и за счёт нарушения терморегуляции, а зимой есть риск замёрзнуть, заснув пьяным на улице.

Миф 4. Алкоголь вызывает сон. Только сон этот нездоровый, наркотический, заканчивающийся, в лучшем случае, похмельем.

Миф 5. Алкоголь улучшает иммунитет. Давно и надёжно доказано, что алкоголь

ослабляет иммунитет, алкоголики более подвержены вирусным и инфекционным заболеваниям.

Миф 6. Алкоголь придаёт храбрости. Не следует путать храбрость с неадекватным поведением, да и пьяные «подвиги» чаще всего заканчиваются трагически или приводят «героя» на скамью подсудимых. При определённой концентрации этанола в крови, которая при регулярном употреблении растёт, наступает краткосрочная фаза опьянения, которая, в частности, характеризуется расторможенностью и снижением самокритичности, что может привести к действиям, необычным для человека в трезвом состоянии.

Миф 7. Алкоголь не портит половые клетки и не влияет на репродуктивную систему. Ещё как портит и влияет, приводя к ранней импотенции у мужчин и бесплодию у женщин.

Миф 8. Если алкоголичка будет воздерживаться от алкоголя год, то она родит здоровое потомство. Увы, родить полностью здорового ребенка такая женщина не сможет в принципе, сколько бы она не воздерживалась от алкоголя, так как в её организме яйцеклетки уже отравлены, нарушены функции важнейших органов. Прежде всего печени, почек, а также сердечно-сосудистой системы. Поэтому ребёнок при внутриутробном развитии будет испытывать действие недостатка кислорода и избытка токсичных веществ, которые не может обезвредить полуразрушенная печень и не могут вывести изношенные почки.

Помните! Негативные эффекты от употребления алкоголя гораздо серьёзнее спорных позитивных эффектов.

Существует три стадии алкоголизма:

- На первой - увеличивается количество потребляемого алкоголя, чтобы получить желаемый эффект. Может достигать и до литра водки за один раз. У таких людей пропадают защитные механизмы организма: рвота, плохое самочувствие с утра, интоксикация. Люди, которые перепивают всех, а наутро просыпаются «как огурчики», уже находятся на первой стадии алкоголизма. Первая стадия наиболее благоприятна в

терапии. Если принять меры, то человек может осознать эту проблему и справиться с ней.

- Вторая стадия самая распространенная. В среднем она возникает через 5-10 лет активного употребления алкоголя. Она разделяется еще на две стадии А и Б.

На стадии А человек уходит в запой и употребляет алкоголь, чтобы «вылечить себя» и убрать какой-то дискомфорт или тремор. Но это не защитные механизмы, это уже другое психически-эмоциональное состояние. Человек может пить по 5-7 дней подряд.

На стадии Б у человека, прекращающего запой, могут возникнуть галлюцинации. В народе это называется «белая горячка». Такого человека нужно госпитализировать.

- Третья стадия – самая тяжёлая. Её, конечно, можно вылечить, но это очень дорого и долго. Потребуется огромное количество ресурсов. На этой стадии человеку требуется выпить совсем немного, чтобы стать пьяным. Потому что печень и другие органы поражаются и дают сбой из-за регулярного потребления алкоголя. У таких людей меняется личность. Они уже не могут поддерживать отношения и коммуницировать с другими людьми.

Из истории дня. История этого праздника берет свое начало в XX веке, а именно в 1913 году. Отношение к горячительному на Руси в это время было неоднозначным. При Николае II исключительное право на производство алкогольных напитков принадлежало государству. Россия считалась одной из самых трезвых стран мира - производить алкоголь самостоятельно было нельзя, а купить вино из царских виноделен - очень сложно. Но к началу XX века количество продаваемого и потребляемого алкоголя в стране достигло самых высоких показателей за всю историю русского государства. Этому поспособствовал технический прогресс, позволивший наладить потоковое производство дешевого алкоголя - в основном, водки. Подпольные производители обходили царский указ, обеспечивая огненной водой всех желающих, готовых отдать за нее несколько копеек.

В этот же период возникло активное трезвенническое движение, инициированное Православной Церковью. Члены обществ трезвости пропагандировали жизнь без

алкоголя: они проводили воспитательные беседы, распространяли листовки и периодические журналы. Одним из значимых результатов подобной просветительской работы стал праздник - День трезвости, который проводили с 1913 года ежегодно вплоть до революции. Датой выбрали 11 сентября - это праздник Усекновения главы святого Иоанна Предтечи. Согласно Евангелию, именно в этот день Иоанну Крестителю по приказу царя Ирода во время пьяного пира отрубили голову. 11-го сентября верующие должны соблюдать строгий пост, в том числе не употреблять алкоголь. В этот день прекращалась продажа горячительного, проводились крестные ходы. Страдающие от алкогольной зависимости просили исцеления у иконы «Неупиваемая чаша», многие давали обеты трезвости.

В послереволюционные годы День трезвости из-за своего церковного происхождения был упразднен, а советская власть начала вести антиалкогольную политику на государственном уровне. В современную Россию праздник вернулся в 2005 году - вновь с подачи Русской православной церкви.

Одновременно с Россией борьба за трезвость велась в США. В конце XIX - начале XX веков, до введения сухого закона 1920 года, в Америке возник свой праздник трезвости. Его связывают с именем Джона Финча, общественного деятеля и активного борца с пьянством - от этого недуга страдали родители Финча. За свою недолгую жизнь он успел организовать несколько десятков трезвеннических организаций, провести сотни просветительских лекций и семинаров, на которых рассказывал о вреде алкоголя. Джон Финч умер 3 октября 1887, а многочисленные последователи продолжили его дело, пропагандируя здоровый образ жизни в своей стране и за рубежом. С тех пор 3 октября ежегодно отмечается Всемирный день трезвости, идею этого праздника поддерживают десятки стран, включая Россию. Поэтому сегодня в нашей стране День трезвости отмечают два раза в году - и 11 сентября, и 3 октября.