

# Урок здоровья: «Трезвый Я – трезвая Россия»

ГБУЗ АО Архангельский психоневрологический  
диспансер,  
кабинет профилактики,  
медицинский психолог Е.С. Растегаева

# История праздника

В 1913 году, по инициативе служителей Православной Церкви, был проведен первый **Российский День трезвости**. Было принято ежегодное празднование Всероссийского Дня Трезвости – 11 сентября (по новому стилю).

Дата была выбрана не случайно – в этот день православные христиане отмечают день Усекновения главы святого Пророка Иоанна Предтечи.

В России в эти дни закрывались все винные лавки и прекращалась продажа алкогольных напитков. В православных храмах проводились крестные ходы и читались воззвания о важности и значимости трезвого образа жизни, а затем проводился молебен Иоанну Крестителю. Каждый желающий мог дать обет трезвости, который благословлялся священником.

# Что такое «Зависимость»?

**Это:**

- потеря контроля над собственной жизнью...
- не свобода....
- болезнь...
- злоупотребление....
- влечение...
- пристрастие...
- патология....

# Модель развития зависимости



# **МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ**

# Все древние народы пили?



# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

В культуре древних народов были сильны традиции трезвости.

Лишь праздная «верхушка» предавалась пороку. В античном мире было принято разбавлять вино водой в пропорции 20:1.

Надпись на римском кладбище: «Умер как раб – пил неразбавленное вино».

Молодые спартанцы не видели пьяных даже на праздниках, и чтобы показать

# Пьянство – свойство русского народа



# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

На Руси водку завезли в 1428 г., и сразу же запретили до XVI. Первый питейный дом появился только при Иване Грозном, в 1565 г., и был единственный на Руси.

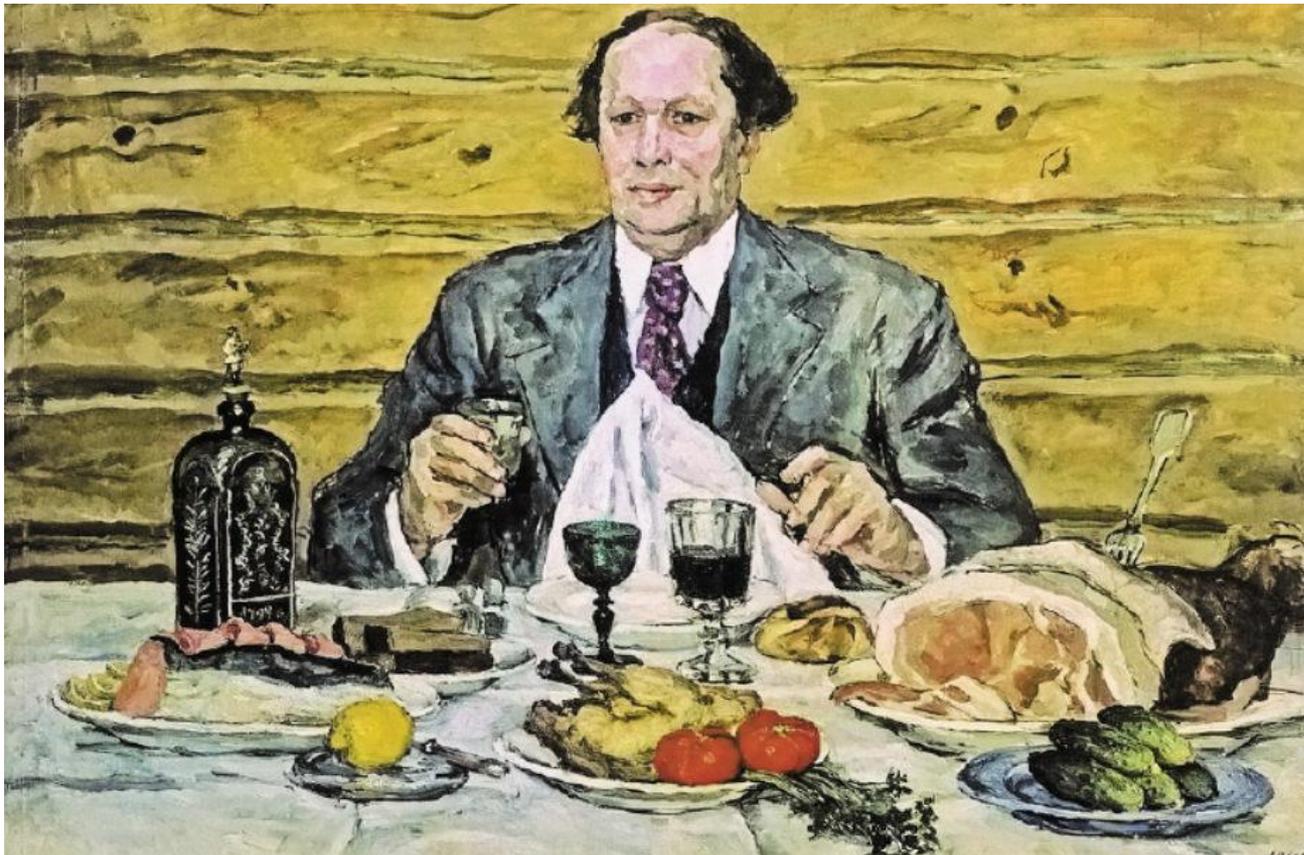
А Петр I повелел подвешивать пьяницам на шею чугунные жернова.

**Пьянство в народе считалось постыдным.**

Границей потребления спиртного, после которой начинается деградация общества, является потребление алкоголя 8 литров на человека в год (ВОЗ). В России 1900 – количество алкоголя на душу населения - 3 литра в год, в 1913 - 4,7 л (сейчас – 18 литров).

В дореволюционные годы 43% мужского населения в стране оставались абсолютными трезвенниками. К

# Надо научиться культурно ПИТЬ



# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Существуют нормы безопасного потребления алкоголя (ВОЗ). Но на практике теория «культурного питья» срabатывает так:

- непьющие в стремление «быть как все» постепенно переходят в разряд сначала умеренно, а затем сильно пьющих.

# «Лестница развития зависимости» (по Г.А. Шичко) – социально-психологическая программа

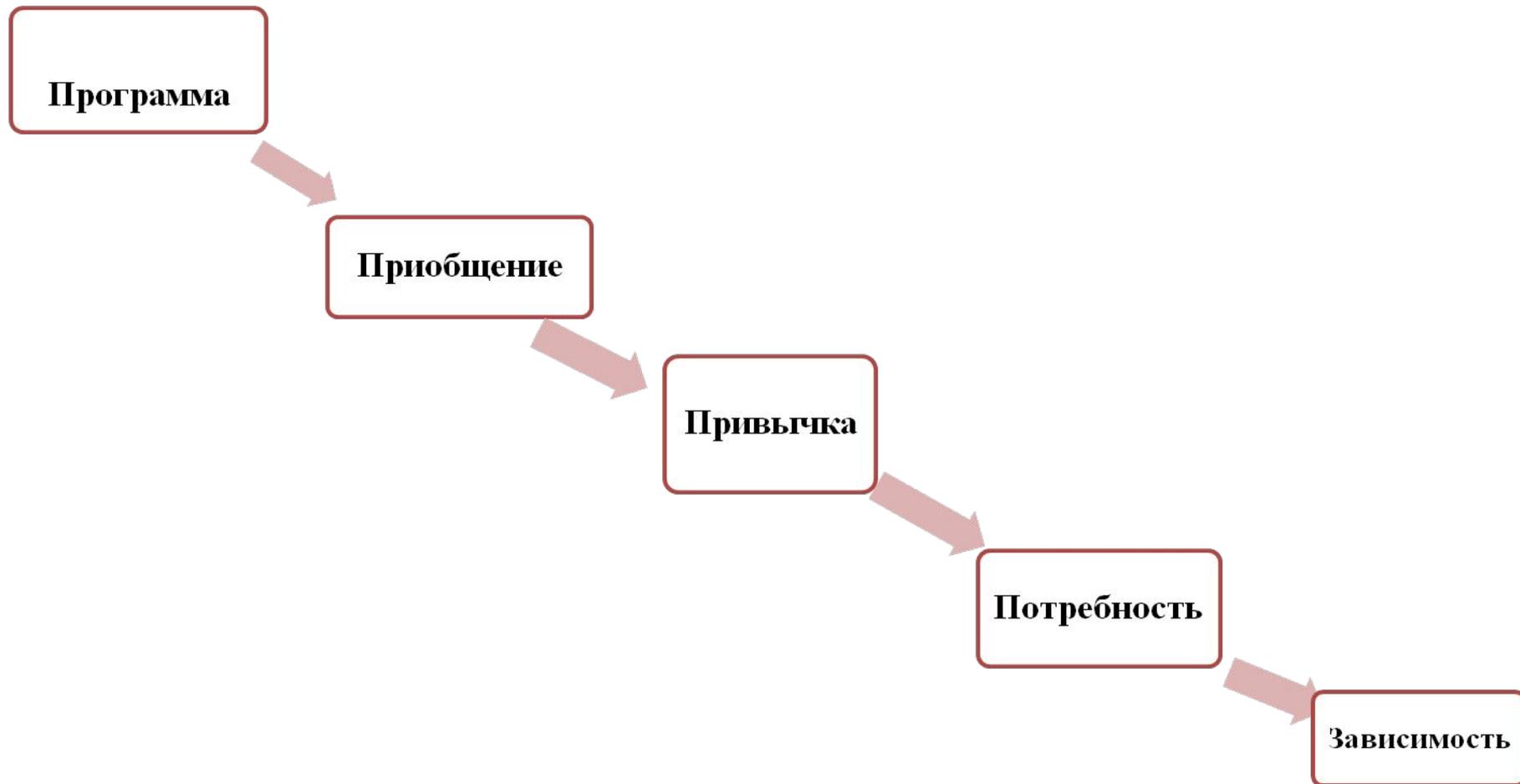
Алкогольная  
программа

+++++-----???????

Трезвость

+++++-----???????

# «Лестница развития зависимости» (по Г.А. Шичко)



# Что такое норма жизни?

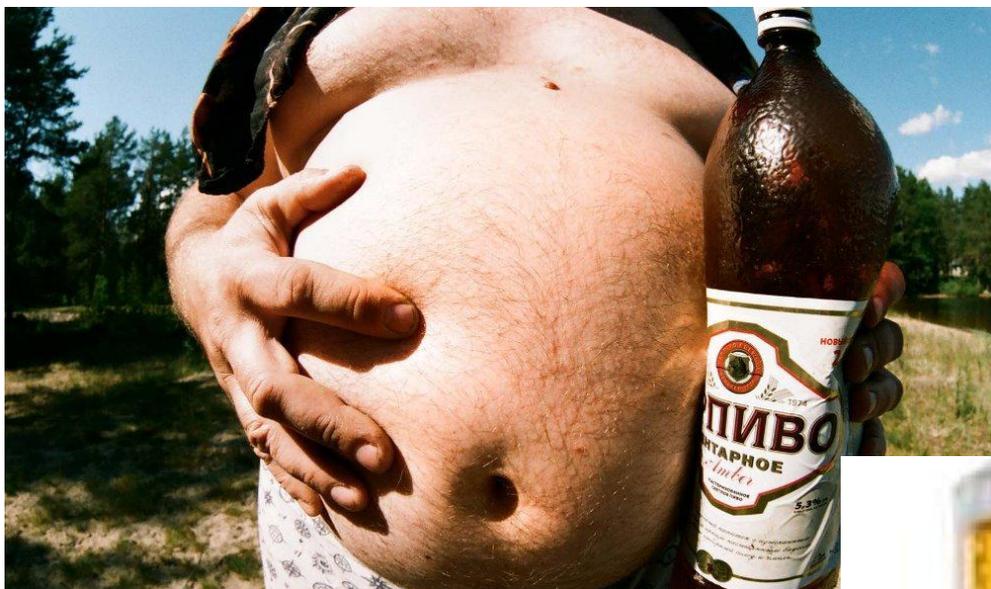


# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

**Трезвость - норма жизни.**

А у нас о трезвенниках думают, что они «больные», «Белые вороны», «бывшие пьяницы», «сектанты».

# Пиво не вызывает зависимость «легкий ток»



# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Все сорта пива, содержат различные концентрации  
алкоголя.

Пивная зависимость реальна и развивается по тем  
же законам, что и зависимость от крепких  
алкогольных напитков, но незаметно, вызывая  
сильное  
навязчивое влечение.

Пиво кажется безобидным дополнением к  
свободному времени. Алкоголь так встраивается в  
работу мозга, что получение радости от жизни,  
ОПТИМИЗМ

становится невозможной без пива

# Алкоголики – это те, кто валяются под забором



# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Идет ломка защитных механизмов – уходит чувство противности.

Человек ждет от выпивки определенного эффекта. И при:

- нарушении координации движений, считает, что - появляется легкость.
- притуплении чувств - расслабление.
- потере контроля - раскрепощение.

Находит удовольствие там,  
где его нет.

**Быть пьяным весело,  
алкоголь помогает  
общаться, раскрепощает**



# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

- У алкоголя временный эффект.
- Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение: оно сменяется депрессией, усталостью и тревогой.
  - Алкоголь развязывает языки даже некоммуникабельным людям, вследствие блокировки нравственных структур мозга.
- Пьяные разговоры примитивны и однообразны. Вот почему опоздавшим наливают «штрафную» – трезвые находятся на другом уровне им трудно и неприятно общаться с пьяными.

**Алкоголь – средство  
повышения самооценки**

# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

- Действительно, «пьяному море по колено».
- Переоценка своих возможностей пьяным настолько велика, что классные водители не справляются с управлением, отличные пловцы – тонут.
- Осмотрительность и самоконтроль подавляется, и человеку «на все наплевать».

# Алкоголь полезен для здоровья, помогает избавиться



В

# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

## Спирт:

- универсальный убийца не только вирусов, но и всего живого.
- вызывает воспаление слизистой желудка.
- при повышенной температуре тела и при воспалении, алкоголь снижает иммунитет организма из-за уменьшения активности лейкоцитов, в задачу которых входит борьба с инфекцией.
- Это увеличивает риск не только инфекционного заболевания, но также и рака.

# Алкоголь снимает стресс



# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Человек думает о конфликте - часть мозга, задействованная в решении проблемы, наиболее активна, и больше обогащается кровью. В результате этиловый спирт по кровеносному руслу особо травмирует наиболее активную часть мозга. Происходит закупорка сосудов, кислородное голодание, гибель нейронов. Чувство хмеля – разрушение клеток головного мозга создает иллюзию отрешения от проблемы. Человек перестает на эту тему думать, думать «нечем».

**Если твой близкий пришел  
домой пьяный – нужно  
пожалеть, уложить,**



# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

**Созависимость.** Когда муж зависит от алкоголя, жена - от мужа, дети – от настроения папы.

От этой болезни и ее негативных последствий страдают не только люди, оказавшиеся в плену зависимости, но и их родственники и близкие, что отражается на обществе в целом.

- Потворство питает страсть к алкоголю. Надо научиться любить человека и

**Алкоголь увеличивает продолжительность жизни.**



# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

- Авторитетная международная комиссия ученых выяснила, что больше всего долгожителей живет в Якутии, Азербайджане, Абхазии. Были выявлены общие моменты:
  - **отсутствие вредных привычек,**
  - **употребление талой воды,**
  - **почитание родителей в культуре.**
- *Азербайджанец Шерали Муслимов 124 лет: «Не рекомендую употреблять спиртное, питаюсь овощными, молочными продуктами. Не курил, не курю и вам не советую, ведите по возможности размеренный образ жизни, я и не пил никогда, стакан ароматного азербайджанского чая заменяет мне вино».*

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**  
**Твой выбор?**

