|  |  |
| --- | --- |
|  | Главе МР «Забайкальский район» Мочалову А.В.Главе городского поселения «Забайкальское»Красновскому А.В.Врио Главы МР "Город Краснокаменск и Краснокаменский район» Щербаковой Н. С.Главе Приаргунского муниципального округа Забайкальского краяЛогунову Е. В.Главе Калганского муниципального округа Забайкальского краяЕгорову С.А.Главе Нерчинско-Заводскогомуниципального округа Забайкальского краяМихалёву Л.В. |

«Всероссийский день трезвости»

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае в Забайкальском районе» просит разместить информацию на официальных сайтах и в социальных сетях МР «Забайкальский район», МР "Город Краснокаменск и Краснокаменский район», Приаргунского муниципального округа Забайкальского края, Калганского муниципального округа Забайкальского края, Нерчинско-Заводского муниципального округа Забайкальского края об «Всероссийский день трезвости» для населения районов до **03.10.2025 г.** Материал прилагается.

О размещении данной информации просим проинформировать Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае в Забайкальском районе» на электронный адрес E-mail: «fguz-zab@mail.ru».

Приложение: текст на 2 л. в 1 экз.

Начальника филиала Д. Ц. Лубсандоржиева

83025131360

83025132067

**Не дай себя уничтожить!**

3 октября отмечается Всемирный день трезвости. Этот день служит напоминанием о том, насколько важен личный выбор в пользу здоровья и благополучия. Для большинства людей употребление алкоголя – это риск развития алкоголизма. Едва ли кому-то нужно объяснять, что такое алкоголизм.

В Забайкальском крае за 2014-2023гг зарегистрировано - 3398 случаев отравлений спиртосодержащими продуктами, 58% которых закончились летальным исходом.

В непропорционально большей степени от употребления алкоголя страдают дети и подростки. В Забайкальском крае в 2020-2024 гг. среди всех случаев острого отравления алкоголем доля отравлений подростков составила 3,0%, детей – 5,1%.

Вместе с тем, даже видя распространенность проблемы, люди не склонны проецировать ее на себя. В обществе принято считать, что алкоголизм касается только слабовольных людей и точно не возникнет, если употреблять спиртное в меру.

По данным ВОЗ Россия занимает 26 место в рейтинге стран по количеству употребляемого алкоголя на душу населения (на 2018 год).

 В 2020г по уровню смертности от алкоголя Россия занимала 3 место в мире после Белоруссии и Монголии.

 В 2024г из всех случаев отравлений спиртосодержащими продуктами мужчины составили - 72%, женщины - 21%.

Алкоголь оказывает негативное влияние на интеллект, подавляя работу мозга. Длительность жизни человека, регулярно употребляющего алкоголь, сокращается в среднем на 10-15 лет.

Даже употребление алкоголя в «умеренных» дозах грозит вызвать сильную зависимость. Задача современного общества – оградить людей от этой опасности, убедить здоровых в пагубности употребления спиртного, остановить начинающих алкоголиков, и помочь больным, еще имеющим шансы на выздоровление. С этой целью проводится специальная профилактика алкоголизма.

 **Первичная профилактика алкоголизма** - это способ оградить от болезни тех, кто еще не встречался с реалиями алкогольной зависимости. Необходимо дать понять потенциальному больному, что ждет его на этом пути: тяжелая зависимость; многочисленные проблемы со здоровьем; проблемы в семье и обществе; и трагический финал – гибель. Если сам человек будет глубоко убежден, что жизнь без употребления алкоголя не только возможна, но и более комфортна – задача первичной профилактики алкоголизма будет выполнена успешно.

 **Вторичная профилактика алкоголизма** -э то помощь уже больным людям, попавшим в зависимость от спиртного. Зачастую алкоголики не воспринимают свою проблему всерьез, считая, что все под контролем. В таком случае помощь просто необходима, без поддержки алкоголик вряд ли справится со своим пристрастием.

Вторичная профилактика алкоголизма - включает в себя ряд мер: работу с семьей и близкими друзьями больного, организацию встреч с бывшими алкоголиками для создания положительного образца поведения. Задача вторичной профилактики алкоголизма – успеть остановить алкоголика в тот момент, когда его организм еще не претерпел патологических изменений.

 **Третичная профилактика алкоголизма** - это комплекс мер, применяющихся к выздоравливающим после лечения, отказавшимся от спиртного больным. Она включает в себя: психологические консультации, организацию встреч анонимных алкоголиков.

**Алкоголь опасен для здоровья! Наиболее эффективный способ борьбы с алкоголизмом — не допустить его возникновение.**

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.

# санпросвет

Информация подготовлена по материалам: [https://cgon.rospotrebnadzor.ru](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/)