СТАТЬЯ ОТ КОМСОМОЛЬСКОЙ ПРАВДЫ

История этого Дня насчитывает более 100 лет. Тогда, в дореволюционной России представители интеллигенции, священнослужители выступили с предложением – противопоставить алкогольной зависимости ценности здорового образа жизни. И 11 сентября 1913г. он стал официально отмечаться, как День трезвости, поддерживаемый церковью. В этот день был казнен (по пьяной прихоти) Пророк Иоанн Предтеча, и это повод задуматься о том, что человеческая жизнь зависит от трезвости.

Трезвость – всему голова

- Это и медицинское, и социально-общепринятое, и философское понятие. В то же время и функция центральной нервной системы, головного мозга, который определяет стержнем судьбу, жизнь человека, - комментирует главврач ЛОНД, заслуженный врач РФ Михаил Коростин. – Состояние трезвости позволяет объективно оценивать внутренние и внешние угрозы, выработать общепринятую концепцию, позволяющую сделать нашу жизнь и безопасной, и насыщенной. Ведь в чем смысл жизни? Трезвость четко отвечает на этот вопрос – чтобы жить счастливо, радостно, не разрушая, а созидая себя и окружающих. Трезвость – это базовое понимание, позволяющее человечеству выжить. Как только у человека идет ложное восприятие внутренней и внешней среды, угроз – он принимает неправильное решение, с точки зрения медицинской, биологической возникает болезненное состояние. А нарушение трезвости происходит, даже если человек не пьет, а неправильно принимает решения. И наибольший процент ошибок, приводящих к инвалидности, смертности, разрушению семьи – дают именно психоактивные вещества.

Три кита профилактики

Большую обеспокоенность, как отметил главврач ЛОНД, вызывает и детский алкоголизм, и «обидная смерть», когда человек, не являющийся алкоголиком, перебрал, не рассчитал дозу. Здесь надо помнить, что алкоголь обладает способностью «вытягивать» воду, идет загущение крови, образование тромбов.

- В отношении профилактики алкоголизма есть 3 кита – снижение дозы, градуса и частоты употребления спиртных напитков, - поясняет Михаил Коростин. – С удовлетворением отмечу, что у нас в регионе впервые снизилось количество умерших от опоя (примерно на 20%) в новогодние каникулы. И все это благодаря объемной профилактической работе среди населения с подключением СМИ, выездом в районы, активности общественных организаций. В то же время сыграла свою роль и самоизоляция в период пандемии. У нас на 3% выросло число умерших от алкогольно- ассоциированных заболеваний (циррозы, язвенная болезнь, алкогольная кардиомиопатия). Наблюдается увеличение умерших в состоянии алкогольного опьянения по причине «кухонных разборок», утопления, суицидов.

Как отмечают специалисты-наркологи, алкоголизм легко возникает на фоне затяжной депрессии. И трезвость здесь нарушается еще до приема горячительного – подводится некая идеологическая база, что алкоголь де нужен для разрядки.

- Такие люди очень быстро спиваются, - замечает Михаил Коростин. – Здесь скорее слабость не воли, а логики, патологические традиции, выхваченные непонятно откуда, что надо «разрядиться» алкоголем. Имеет значение и генетическая предрасположенность. А спиться можно и в 20 (быстрее) и в 40 лет.

Самая лучшая доза алкоголя – невыпитая. Я бы пожелал всем быть трезвыми – не только в отношении алкоголя, но и к своим поступкам, семье, и тогда мы получим то, чего часто не хватает – маленькие радости жизни, счастливые мгновения. Все зависит от нас.

СТАТЬЯ ОТ АРГУМЕНТОВ И ФАКТОВ

**Пьющая Россия – это миф?**

**Традиции отмечать 11 сентября Всероссийский день трезвости уже более 100 лет. Считается, что впервые его провели в 1911 г., а в 1913-м праздник стал официальным.**

*Число и месяц выбраны не случайно: именно в этот день православные отмечают скорбную дату – Усекновение главы Иоанна Предтечи. Пророк вёл трезвую жизнь, но был обезглавлен во время пьяного пира.*

**В сухом остатке**

Сейчас многие считают Россию чуть ли не самой пьющей страной в мире и думают, что так было всегда. Но если взглянуть на отчёт Всемирной организации здравоохранения, то можно увидеть, что по потреблению алкоголя мы находимся только на 18 месте. Да и раньше Россия никогда не держала пальму первенства в этой области.

На Руси были давние традиции трезвости. До XIX в. кабаки оставались преимущественно городским удовольствием. В деревне подобные заведения стали появляться только после отмены крепостного права, что вызвало бурный протест среди местного населения. По стране прокатились мощнейшие антиалкогольные бунты. Потом разразилась Первая мировая война, а с ней пришёл и сухой закон, который действовал аж с 1914 по 1923 г.

- Проблемой потребление алкоголя стало только во второй половине XX в. А в лихие 90-е началась настоящая вакханалия, - рассказывает **главный нарколог Липецкой области, заслуженный врач России Михаил Коростин**. – Если в 1985 г. на душу населения приходилось 12 л алкоголя, то в 1995-м – уже 18 л. Спиртное в буквальном смысле слова лилось рекой.

К счастью, государство увидело проблему. В 2009 г. президент подписал «антиалкогольную» концепцию, которая стала руководством к действию для региональных и местных властей. Ограничение продажи спиртных напитков, запрет рекламы алкоголя в СМИ сделали своё дело. Снизилась смертность, улучшилось здоровье населения, увеличилась продолжительность жизни. Показательна в этом смысле и региональная статистика.

- Раньше в Липецкой области от опоя ежегодно умирало по 350 человек. В этом году смертельных случаев было 56, и это вдвое меньше, чем за тот же период прошлого года, - приводит цифры Михаил Иванович. – Снижается и количество состоящих на учёте. Ещё 10 лет назад таких липчан было около 25 тыс., сейчас – чуть более 12 тыс. Стало почти в четыре раза меньше алкогольных психозов – 300 против 1100 человек в год.

**Не заходя за грань**

Не привела вопреки прогнозам к росту числа алкоголиков и пандемия коронавируса. А продажи крепких спиртных напитков в этом году даже упали на 4%.

Внушают оптимизм результаты последнего соцопроса. Так, 10% мужчин и 42% женщин вообще никогда не употребляли спиртное. 20% мужчин и 17% женщин отказались от алкоголя более, чем на год. То есть примерно каждый третий липчанин и каждая вторая липчанка ведут абсолютно трезвый образ жизни.

- Тем не менее, есть вещи, которые нас беспокоят, - говорит нарколог. – Прежде всего, это опасная мода на самогоноварение. Многие ошибочно считают самогон чуть ли не эликсиром здоровья, мысленно приравнивая его к свойским огурчикам. Хотя по своему токсическому действию он ничуть не лучше алкоголя, который продаётся в магазине. Если эта мода закрепиться, лет через пять-семь мы получим роста числа лиц с тяжёлыми формами алкоголизма, циррозами, слабоумием, психозами, кардиомиопатией.

К сожалению, пока в России не запрещено самогоноварение, остаётся надеяться лишь на сознательность людей.

Некоторые могли бы счесть ироничным, что 11 сентября – одновременно с Днём трезвости – отмечается и День гранёного стакана.

- На самом деле здесь нет никакого противоречия. Появление граненого стакана продиктовала производственная необходимость. В 1920-30 гг. бурно развивалась промышленность, повсюду открывались столовые, людей надо было быстро и сытно кормить, - рассказывает Михаил Коростин. - Тогда государство дало задание художникам и архитекторам придумать такой стакан, чтобы он был прочным, его удобно было мыть и носить на подносе. Дизайн разработала известный скульптор Вера Мухина, автор монументальной композиции «Рабочий и колхозница».

Стакан сразу оценили по достоинству представители общепита и железнодорожники. Только подавали в нём вовсе алкоголь, как многие думают, а чай, компот и газировку. Давайте и мы не будем нарушать традицию.