** Отказ от употребления алкоголя**

– это первый шаг к здоровой и

счастливой жизни без вредных привычек.

Важно понимать, что отказ от алкоголя не только улучшает здоровье, но и помогает сохранить социальную и экономическую стабильность, повышает качество жизни.

Принимая участие в неделе отказа от алкоголя, мы можем стать частью культуры здорового образа жизни и общества, где люди уважают себя и окружающих. Это дает нам возможность увидеть, что здоровый и активный образ жизни доступен каждому, и нужно стремиться к нему, в том числе путем отказа от алкоголя. В качестве альтернативы алкоголю, стоит рассмотреть другие методы релаксации и отдыха, например, занятия спортом.

**Сколько же времени алкоголь выводится из организма?**

**В первый день**ощущается сильное похмелье, начинается тошнота, рвота, резкое повышение и спад артериального давления, головная боль и головокружение. Самое главное – не пить спиртное!

**На второй день**появляется желание есть сладкую пищу. Это связано с тем, что этанол прибавлял сил и энергии, а теперь организму этого не хватает. Организм усиленно вырабатывает инсулин, печень выводит токсины.

**На третий день** головная боль еще присутствует, но переносить ее становится намного легче. Другие симптомы, которые проявлялись в первый день, ослабевают или полностью исчезают.

**Спустя семь дней** организм полностью выводит шлаки, токсины и другие продукты распада. Остается легкая слабость, головокружение, сонливость.

Полное выведение этанола из организма завершается на 4-5 неделю после отказа от него. В этот период улучшается состояние кожи, ногтей и волос, очищаются внутренние органы и системы, восстанавливается ЦНС и нормальная работа головного мозга. Спустя месяц наладится сон, режим питания, нормализуется обмен веществ.

**Отказаться от употребления алкоголя может быть непросто, но это возможно!**

Внезапное прекращение употребления спиртных напитков вызывает стресс, ведь на перестройку требуется время – хотя бы месяц. Приняв такое правильное решение, важно внимательно следить за собой. В этот период велик риск неосознанно пристраститься к другой вредной привычке: курению, перееданию и т.д. Также существует другая опасность — «понижение градуса», когда зависимый выбирает напитки «послабее».

Алкоголь – это один из самых распространенных наркотиков в мире.

Роспотребнадзор предупреждает: ежегодно 3 миллиона смертей в мире наступают в результате чрезмерного употребления алкоголя.

Нашей целью является: привлечение внимания общественности к проблеме алкоголизма и его негативному влиянию на здоровье человека.

