

Опасность новогодних корпоративов.



Практически каждая компания по случаю Нового года организует для своих сотрудников праздничное застолье с обилием вкусных блюд и спиртной продукции. Наши граждане привыкли отмечать такие праздники «на полную катушку». Мало кто контролирует количество потребляемых вредных продуктов и напитков, да и поведение зачастую оставляет желать лучшего. В статье расскажем, в чем опасность новогодних корпоративов, **к чему приводит чрезмерное употребления алкоголя**, как предотвратить неблагоприятные последствия.

Главные опасности алкогольных посиделок с коллегами

На первый взгляд, такое мероприятие кажется прекрасным и безопасным. Все работники готовятся к этому дню, предвкушая приятное общение и веселый отдых. Но, как показывает статистика, практически каждый новогодний корпоратив влечет за собой потенциальные неприятности, которые могут негативно сказаться на дальнейшей трудовой деятельности и состоянии здоровья.

Какие проблемы возможны:

- грубый пошлый юмор;
- неадекватные поступки, о которых потом долго придется жалеть;
- выдача «лишней» информации, высказывание претензий, ненужная откровенность;
- конфликты, скандалы;
- флирт с коллегами;
- сексуальные домогательства;
- драки, потасовки;
- непредвиденные финансовые расходы и т. д.
 - Завершением праздника часто становятся испорченная репутация и отравление алкоголем. Также специалистами установлено, что чрезмерное употребление спиртной продукции негативно влияет на продуктивность и качество работы в последующие дни. Сотрудники могут отвлекаться на разговоры, обсуждая проведенный вечер, испытывать стыд за свое поведение, что не позволит полноценно использовать свой профессиональный потенциал.
 - Таким образом, новогодние корпоративы не всегда положительно сказываются на дальнейшей деятельности компании, поэтому работодателям стоит задуматься — нужно ли организовывать такой праздник или следует исключить спиртное на столах, чтобы минимизировать любые риски неблагоприятных последствий для всего коллектива.

Алкогольное отравление

В дни новогодних праздников усиливается нагрузка на медиков, которым приходится оказывать помощь многочисленным пациентам, поступающим по скорой с разными симптомами пищевого или этанолового отравления.

Рискует столкнуться с нежелательными признаками интоксикации и участники праздничных корпоративов. Как правило, такие мероприятия проводятся в ресторанах и кафе. Организаторы стараются выбирать приличное заведение, где кормят качественной пищей и подают хороший алкоголь. Но даже самый тщательный подбор меню не является гарантией безопасного времяпровождения. Риски отравления присутствуют всегда.

Острая этаноловая интоксикация происходит по разным причинам:

- употребление в больших дозировках;
- прием спиртного на голодный желудок;
- человек не закусывает алкоголь;
- смешивает напитки разной крепости;
- особенности организма, индивидуальные реакции на спирт;
- использование суррогатной продукции.

Процесс интоксикации усиливают разные внешние обстоятельства:
недостаточная вентиляция, высокая температура воздуха в помещении, малоподвижность пьющего, сочетание со слишком жирной пищей и т. д.

Восприимчивость к спиртному также повышается при различных психологических и соматических нарушениях, общем истощении и инфекционных патологиях. *Если человек имеет определенные проблемы со здоровьем, ему лучше вовсе воздержаться от злоупотребления, ограничиваясь приемом безалкогольной продукции.*

Клинические признаки

В небольшом количестве спиртосодержащие напитки вызывают легкое опьянение, сопровождаемое приятными изменениями. Преобладает хорошее настроение, повышается коммуникабельность, человек становится более общительным. Одновременно наблюдаются речевые дефекты, рассеянность внимания, сексуальное раскрепощение, спутанное сознание, нарушение ориентации во времени и пространстве.

Лицо пьющего приобретает красноватый оттенок, повышается аппетит, учащается пульс и сердечный ритм, возрастает уровень АД. Через некоторое время эйфория сменяется сонливостью, усталостью, заторможенностью. Особых рисков для общего состояния нет (при отсутствии серьезных хронических недугов, которые могут обостряться на фоне этаноловой интоксикации).

Средняя степень отравления имеет следующие признаки:

- неустойчивое настроение;
- могут возникать приступы злости и агрессии;
- речь становится неразборчивой;
- выявляются неврологические расстройства;
- отмечается плохая ориентация в пространстве.

Пьяный человек быстро погружается в сон, а после пробуждения ощущает все самые неблагоприятные последствия интоксикации: сильную головную боль, тошноту, рвоту, тремор конечностей, гипертонию, сердечные боли и т. д. В таких случаях может потребоваться медицинская помощь для быстрой стабилизации состояния и предотвращения возможных осложнений.

Тяжелая степень алкогольной интоксикации — признаки:

- прогрессирующее нарушение сознания;
- скудная мимика;
- недержание мочи, непроизвольная дефекация;
- безостановочная рвота;
- ослабленный пульс;
- затрудненное дыхание;

- гипертонический криз;
- судороги;
- потеря сознания;
- коматозный статус.

Если после корпоратива наблюдаются столь опасные симптомы отравления, необходимо вызывать бригаду наркологов для проведения безотлагательных медицинских манипуляций. Такое состояние представляет прямую угрозу для жизни.

Как предотвратить опасные последствия после новогоднего корпоратива

Каждый работник компании заслуживает право на культурный отдых в конце года. Но чтобы это мероприятие не повлекло проблем с репутацией или со здоровьем, необходимо предпринять меры, которые позволят «не упасть в грязь лицом» и сохранить нормальные рабочие отношения с коллективом.

Опытные наркологи рекомендуют вовсе отказаться от спиртного, которое становится главной причиной всех бед. Но если человек все-таки хочет выпить, чтобы расслабиться, не отставать от общества, да и в целом улучшить новогоднее настроение, ему **стоит придерживаться некоторых правил:**

- пить в меру;
- не смешивать напитки разной крепости;
- не употреблять на голодный желудок;
- хорошо закусывать после каждой рюмки, выбирая легкоусвояемые нежирные блюда;
- перед застольем можно принять «Активированный уголь»;
- адсорбирующие средства также рекомендуется выпить и после празднования, они облегчат симптоматику похмелья и предотвратят осложнения интоксикации.

Желательно быть активным, почаще выходить на свежий воздух и, самое главное, вовремя остановиться. Если наутро все-таки возникнут болезненные признаки, исключить прием спиртного, чтобы «подлечиться». **Улучшить состояние помогут обильное питье чистой воды без газа, диетическое питание, продолжительный отдых, сон, прогулки на свежем воздухе и контрастный душ.**

Если в домашних условиях не удалось восстановиться после новогоднего корпоратива, необходимо обратиться за помощью к наркологам. Можно в.оформить заявку на выездную услугу специалиста

Квалифицированный **врач на дому проведет детоксикационную терапию** с применением капельниц и специальных лекарственных растворов. Это позволит быстро вывести токсичные метаболиты из тканей и крови, снять патологические симптомы отравления и значительно ускорить процесс выздоровления. А чтобы не допускать подобных осложнений, отмечайте корпоративные праздники, не злоупотребляя вредной этаноловой продукцией.