

Мифы об алкоголе:

- *Алкоголь помогает решать проблемы, стоящие перед человеком. Алкоголь лишь помогает на время их забыть. Проблемы приходится решать все равно, и на "трезвую голову" их решать гораздо лучше.*
- *Пиво не алкоголь. Пиво содержит спирт, и в больших количествах оно оказывает такое же действие, как вино и водка.*
- *Алкоголь помогает улучшить отношения со сверстниками. На первый взгляд это так. Однако "снятие тормозов", приводит к резкому ухудшению взаимоотношений, поскольку в алкогольном общении нередко возникают ссоры, взаимные подозрения, драки.*
- *Я знаю меру, всегда смогу остановиться. У меня сильная воля и я не стану алкозависимым. Большинство не считают себя зависимыми от алкоголя. На растущий организм алкоголь действует наиболее разрушительно, быстрее развивается зависимость.*
- *Употребление алкоголя личное дело человека и как, где и сколько он его употребляет - никого не касается. Это не так, поскольку употребление алкоголя сказывается на отношениях в семье, на отношениях с друзьями и окружающими людьми.*
- *Алкоголь снимает страх, нервозность. Это кратковременный эффект. Люди постепенно становятся постоянно нервными, тревожными, неуверенными в себе.*

Если тебе предлагают алкоголь, откажись:

- Назови причину. Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь. «Я знаю, что это опасно для меня». «Я уже пробова, и это мне не понравилось».
- Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие алкоголь, могут быть дружелюбными или агрессивными. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
- Просто скажи «Нет». Ты не должен объяснять всем свои причины.
- Займись интересным делом. Если ты занят, это уже будет причиной отказа. Даже если ты скажешь, что собираешься просто пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».
- Избегай общения с зависимыми людьми.

Друзи с теми, кто ведет здоровый и активный образ жизни.

Откажись от алкоголя -
сохрани свое здоровье!
Сделай свой выбор!

Адрес: 180017, г. Псков, ул. Кузнецкая 23
Регистратура: 20-16-85
Социальные сети: <http://vk.com/club59588670>

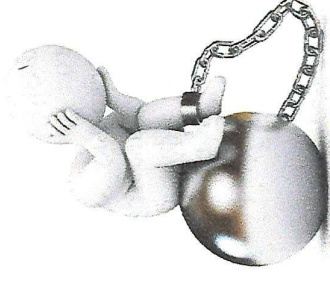
Государственный комитет Псковской области по здравоохранению и фармации



ГБУЗ «Областной центр медицинской профилактики»

Алкоголь – опасность для здоровья!

Информация для молодежи



Псков

Алкоголь — любой напиток, содержащий токсическое вещество — этанол. Он содержится в пиве, вине, шампанском, водке, джин-тонике, алкогольных коктейлях. Особенно опасно употребление алкоголя в сочетании с другими психоактивными веществами.

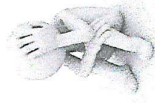
Почему алкоголь опасен для подростков и молодежи?

Употребление алкоголя приводит к развитию социальной, психической и физической зависимости.

Для возникновения алкогольной зависимости достаточно употреблять алкоголь 1-2 раза в неделю.

Даже после однократного употребления алкоголь сохраняется в организме, накапливаясь в мозге, печени, сердце, желудке и других внутренних органах на срок от 15 до 28 дней.

Для молодого организма алкоголь особенно опасен, поскольку организм еще активно растет и развивается. Алкоголь нарушает нормальное функционирование организма, тем самым замедляя его рост и нормальное развитие, приводит к возникновению заболеваний.



Последствия употребления алкоголя

Физические

Поражение органов и систем:

- Печень. Поскольку до 18-20 лет она находится в стадии роста, ее клеткам труднее восстановиться от воздействия алкоголя. Возникает цирроз печени.
- Сердце. Под воздействием алкоголя клетки сердца замещаются жировой тканью (жировое перерождение), увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к инфаркту миокарда, ишемической болезни сердца, гипертонии.
- Мозг. Алкоголь разрушает нервные клетки мозга.
- Желудок. Алкоголь повреждает и разрушает клетки внутренней поверхности органов ЖКТ, что приводит к их ожогам и омертвению. Возникают гастрит, язва желудка (что приводит к раку желудка), сахарный диабет.
- Почки. Под отравляющим воздействием продуктов обмена гибнут почечные клубочки, развивается почечная недостаточность.
- Репродуктивная система. Употребляя алкоголь, молодежь лишает себя здорового потомства в будущем

Психические

- Снижение интеллекта. Подросток откровенно тупеет — ухудшаются память, внимательность, скорость реакции.
- Потеря мотивации. Подростка перестает интересовать все, кроме выпивки.
- Нравственная деградация. Под действием алкоголя подросток с готовностью идет на преступления.

Социальные

- Под влиянием алкоголя подростки часто ведут беспорядочную половую жизнь, что влечет за собой нежеланные беременности и распространение инфекций передающихся половым путем (ИППП).
- Приводит к потере, доверия со стороны друзей и родных, к потере социального статуса.

**Основное последствие
употребления алкоголя -
АЛКОГОЛЬНАЯ
ЗАВИСИМОСТЬ**