



## Профилактика алкоголизма

**Здоровье человека – это главная ценность в жизни.** Жизненный опыт показывает, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать. Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуются каких-то сверхъестественных усилий. **Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!**

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Здоровый образ жизни позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

## ПЬЯНСТВО И АЛКОГОЛИЗМ



### ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ?

Это хроническое заболевание, вызываемое хроническим употреблением спиртных напитков, характеризующееся устойчивой зависимостью от них. Доза спиртного в организме свыше 4,5 промилле считается реальной угрозой для жизни, 0,5 промилле - алкогольное опьянение. Алкоголиками не рождаются, ими становятся.

**Алкоголь** - вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве и т.д.) По химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм, особенно на клетки головного мозга. Известно, что головной мозг, составляющий всего 2% массы человеческого тела, удерживает около 30% выпитого алкоголя. Вот такая чудовищная нагрузка ложится на маленький объем живой ткани!

**ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКОМ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЕМ ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ.** Зависимость возникает не к спиртному напитку, а к алкоголю содержащемуся в нем.

**ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ:** происходит отравление всех клеток организма; появляется жар, покраснение лица; появляется

головокружение и нарушается координация; замедляется время реакции, затрудняется речь.

**Если ты будешь употреблять алкоголь, то:**

- Ты узнаешь, что такое похмелье (головная боль, тошнота, понос, временная потеря памяти и др.), алкогольный психоз, запой;
- Ускорится процесс старения;
- Нарушится деятельность всех органов и систем организма, что приведет к циррозу печени, раку, сердечно-сосудистым заболеваниям, язве желудка, психическим заболеваниям;
- Нарушится психика (мышление, память, воля, эмоции);
- Появится раздражительность, слабоволие, агрессия, лживость, циничность, жестокость;
- Изменится характер;

**в итоге-**

- Интеллектуальная, эмоциональная и физическая деградация;
- Нарушатся взаимоотношения с окружающими (ссоры, скандалы, драки и др.);
- Повысится риск несчастных случаев, травм, приводящих к смерти.

**Если ты НЕ будешь употреблять алкоголь, то:**

- Сохранишь свое здоровье;
- Будешь выглядеть молодо и привлекательно;
- Всегда будешь в хорошей спортивной форме;
- Родишь и вырастишь здоровых детей;
- Состоишься в жизни как личность.

