



## 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, слабование, 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.





# АЛКОГОЛЬ ПРИНОСИТ БОЛЬ

## (СОВЕТЫ ПОДРОСТКУ)



Почему алкоголизм молодеет? К сожалению, мы сталкиваемся с алкоголем повсюду: на рекламных щитах, экранах телевизоров, прилавках магазинов и ларьков. Обычной также стала картина, когда юноши и девушки проводят время с пивом и более крепкими напитками. Это что - веяние времени или незнание пагубных последствий алкоголя?

Вот поэтому мы хотим дать несколько советов, которые, надеемся, помогут вам взглянуть на проблему алкогольной зависимости по-новому.

### ПЕРВОЕ

◆ Твой организм еще не окреп, и алкоголь, даже в небольших дозах, принесет непоправимый вред здоровью.



### ВТОРОЕ

◆ Займись любым видом спорта. От этого **ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА**:  
- польза для здоровья  
- тебе будет, чем занять свободное время.



### ТРЕТЬЕ

◆ Если тебя спросят, почему ты не подключаешься к компании, где употребляют алкоголь, заранее подумай об ответе. Ты можешь сказать:  
- мне не нравится вкус алкоголя;  
- мне не нравится, как я себя чувствую после алкоголя;  
- не хочу рисковать здоровьем;  
- я просто не желаю.



Неплохие ответы, да? Таким утверждениям уже сложно что-то противопоставить. Причину отказа надо называть уверенно, тогда она будет звучать правдиво и убедительно.

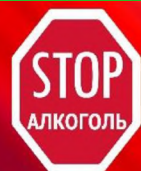
## ПОМНИ

- ! Если ты будешь до конца придерживаться своего решения, скоро увидишь, что другие станут уважать твой выбор.
- ! Настоящие друзья не будут заставлять тебя делать то, что сам не хочешь.

Поверь, что все это поможет тебе не только отстаивать свое мнение, но, главное, сберечь здоровье, находя радость общения без алкоголя.







# НАШ ВЫБОР

в пользу  
трезвого  
образа  
жизни!

## Преимущества жизни без алкоголя:

- успешная и счастливая жизнь;
- активная жизненная позиция;
- сохранение здоровья;
- увеличение продолжительности жизни.

### ПОМНИТЕ,

алкоголь может не только разрушить ваше здоровье, психику, отношения с семьёй и друзьями, но и сделать невозможными ваши мечты о будущей жизни, благополучии и личном счастье.

