

# Скажи алкоголизму «НЕТ»!

## МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ



**Миф 1.** Алкоголь повышает аппетит. Увы, в действительности алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, язву, нарушает усвоение питательных веществ и ведёт к дистрофии.

**Миф 2.** Алкоголь, поднимает настроение. Не путайте хорошее настроение с «дурашливостью», которая вызвана наркотическим опьянением.

**Миф 3.** Алкоголь помогает при простуде. На самом деле алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьющие люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями.

**Миф 4.** Алкоголь снимает стресс. Это не так. Он вызывает «временный наркоз», выход из которого тяжелее самого стресса.

**Миф 5.** Дорогой алкоголь менее вреден. Это не так. В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самом дешёвом.

**Миф 6.** Пиво – не алкоголь. Это не так. Спирт в пиве есть. Три бутылки пива – почти стакан водки. А за счёт газированности напитка всасывается алкоголь быстрее.

## ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ

**Алкоголизм** – это тяжёлая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая, возникающая в результате потребления алкоголя и характеризующаяся постоянной или периодической потребностью в нем.

**Алкоголь** – светлая бесцветная жидкость, не имеющая запаха. Алкоголь составляет только часть алкогольного напитка: помимо него, в напитках также присутствуют вещества, придающие им вкус и запах. Алкогольные напитки содержат этиловый спирт, или этанол. Он очень ядовит для организма.

Злоупотребление спиртными напитками вызывает психологическую зависимость. Длительный алкоголизм провоцирует физическое привыкание организма.

Алкоголиком считается человек, для которого алкоголь стал столь же необходимым компонентом жизнедеятельности, как вода и пища. Большой алкоголизмом готов на всё ради получения алкоголя, несмотря на отрицательные последствия его потребления для себя и окружающих.



## ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ



✓ Приводит к гибели клеток и уменьшению головного мозга, снижению памяти, инсульту.

✓ Алкоголь повреждает ткань лёгких, вызывает лёгочные заболевания, способствует развитию туберкулёза.

✓ Разъедает слизистую и стенки желудка, превращает переваривание пищи в процесс гниения. В результате развивается гастрит, язва, рак желудка.

✓ Ведёт к снижению иммунитета и раннему старению, способствует избыточному весу.

✓ Алкоголь вызывает ожирение сердца, нарушается кровообращение, развиваются сердечно-сосудистые заболевания.

✓ Нарушение функции печени – она увеличивается, со временем возникают более выраженные её изменения – алкогольный гепатит, цирроз, рак.

✓ Злоупотребление алкоголем приводит к воспалительным изменениям в почках, в них образуются камни.

## ВЫБОР ЗА ТОБОЙ

У многих людей бывает ситуация, когда им предлагают выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Как же вести себя в такой ситуации?

1. Приведи веские контраргументы – объясни причину отказа, но не извиняйся слишком долго.

2. Если человек начинает упрашивать, скажи: «Да, ты прав, но я не могу принять твоё предложение».

3. Сам переходи в наступление: «Почему ты на меня давишь?» Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты делать не хочешь.

4. Смени тему: придумай что-нибудь, что тоже интересно (пойти в спортзал, на танцы и т.д.).

5. Если ты являешься лидером компании, то тебе не так уж и трудно отказаться от приёма алкоголя и удержать весь коллектив.

6. Если в твоей компании употребление алкоголя является традиционным, значит не стоит быть членом такого коллектива.

