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 ведет к дистрофии.

Миф 2. Алкоголь поднимает настроение. Не путайте хорошее настроение с дурашливостью, которая вызвана алкогольным 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.

Мф 5. Дорогой алкоголь менее вреден. Это не так. В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самогоне.

Миф 6 . Пиво не алкоголь. Это не так. В пиве есть спирт. Три бутылки пива равны стакану водки. А за счет газированности напитка, из него алкоголь усваивается быстрее.

 Влияние на организм.

- Приводит к гибели клеток головного мозга и уменьшению его объема. Снижается память, возможен инсульт.

- Алкоголь повреждает ткань легких, вызывает легочные заболевания, способствует развитию туберкулеза.

- Разъедает слизистую стенок желудка, превращает переваривание пищи в процесс гниения. В результате развивается гастрит, язва, рак желудка.

- Ведет к снижению иммунитета и раннему старению, способствует избыточному весу.

-Алкоголь вызывает ожирение сердца, из- за него нарушается кровообращение, развиваются сердечно - сосудистые заболевания.

- Алкоголь вызывает нарушение функции печени:она увеличивается, со временем возникают более выраженные ее изменения, алкогольный гепатит, цирроз,рак.

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

Что такое алкоголизм?

Алкоголизм - это тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудно - излечимая, возникающая в результате употребления алкоголя. Постоянное желание выпить перерастает в потребность и зависимость, а это очень страшно…

Алкогольный напиток может быть вкусным ( в нем присутствуют вещества , имеющие вкус и запах ), но помните ,что в основе алкогольного напитка –этиловый спирт или этанол, а это смертельный яд для нашего организма.

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

Выбор за тобой.

У многих людей бывают ситуации, когда им предлагают выпить

 Какой– нибудь алкогольный напиток.

1. Приведи веские контраргументы ,объясни причину отказа, но не извиняйся слишком долго.
2. Если человек начинает упрашивать, то скажи: « Да, ты прав, но я не могу принять твое предложение ».
3. Сам переходи в наступление: « Почему ты на меня давишь?» Попроси объяснить, почему ты должен делать то, чего не хочешь.
4. Смени тему разговора, придумай новое дело ( пойти в другое место, заняться спортом, прогуляйся с другом пешком, просмотр кино и т.п.)
5. Если в твоей компании употребление алкоголя является традиционным и постоянным, значит не стоит быть членом такого коллектива.