***ВСЕ ЛИ МЫ ЗНАЕМ ОБ АЛКОГОЛЕ?***

Около 90% лиц, злоупотребляющих алкоголем, приобщились к нему в возрасте до 15 лет,  а треть из них впервые попробовала его в возрасте до 10 лет.

***Алкоголь*** – сильное психотропное вещество, которое в малых количествах изменяет восприятие окружающего, заставляет человека радоваться и веселиться. Однако алкоголь в больших дозах приводит к глубокому угнетению головного мозга, серьезным нарушениям в поведении.

***Как алкоголь влияет на здоровье?***

***Употребление алкоголя женщиной во время беременности представляет для плода серьезную угрозу развития так называемого «фетального алкогольного синдрома».*** Плацента не является препятствием для поступления алкоголя в систему кровообращения плода и воздействия его на развивающиеся органы и системы. Доказано, что алкоголь и продукты его расщепления вызывают врожденные пороки развития у плода, отставание в росте, а также микроцефалию (уменьшение размеров головы).

***При регулярном употреблении алкоголя страдают клетки печени***, которая принимает на себя основной удар, ведь печень старается обезвредить все вещества, которые всасываются в желудке и кишечнике. Развивается ожирение печени, гепатит, цирроз, возникает угроза развития рака печени.

***Алкоголь ведет к нарушению функции желудка и расстройствам пищеварения.***

Алкоголь оказывает токсическое воздействие на:

•          ***легкие и бронхи***, способствуя развитию хронических заболеваний;

•          ***сердечную мышцу***, способствуя развитию сердечно-сосудистых заболеваний в более зрелом возрасте;

•          ***форменные элементы крови***: снижается активность лейкоцитов, играющих важную роль в защитных реакциях организма; патологически изменяется функция тромбоцитов, имеющих большое значение для свертываемости крови; замедляется движение эритроцитов, доставляющих к тканям организма кислород. Развивается хроническая тканевая кислородная недостаточность (гипоксия).

***Алкоголь подтачивает иммунитет***, т.е. способность организма человека защищаться от инфекций. В результате неизбежны частные воспаления легких (пневмонии), гнойные болезни, другие инфекции.

***Алкоголь ведет к импотенции и другим сексуальным проблемам***.

***Пиво - тоже алкогольный напиток!*** Его постоянное употребление приводит к развитию тех же проблем, что и в случае крепких алкогольных напитков.

***Какие признаки начинающегося алкоголизма?***

* -желание много выпить и опьянеть;
* -привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя;
* -привычку выпивать начинают замечать окружающие;
* -привычка выпивать ведет к проблемам на работе и дома;
* -человек не помнит, что с ним происходило в состоянии опьянения;
* - человек перестает следить за собой, выглядит неопрятным, плохо питается;
* - появляется синдром похмелья.

 ***Как избавиться от злоупотребления алкоголем?***

Если у Вас нет признаков алкоголизма, но Вы употребляете спиртные напитки часто, сократите количество спиртного и поводов для выпивки. Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам действительно дороги Ваши семья, работа, Ваше здоровье.

***Советы для тех, кто решил сократить потребление алкоголя:***

* -избегайте компаний, в которых принято много пить;
* - контролируйте количество выпитого алкоголя;
* - не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить;
* -научитесь расслабляться другими способами: займитесь спортом или любым другим приятным делом.

Если Вас серьезно беспокоят тревога и бессонница, обратитесь за советом к психотерапевту.

Если Вы понимаете, что у Вас развивается алкоголизм, появились психологическая и физическая зависимость от алкоголя, признаки похмелья - обратитесь к врачу психиатру-наркологу.

***Задумайтесь и выберете правильный путь!***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Двадцать пять причин отказа от алкоголя**

(о вреде алкоголя и его влиянии  на организм человека).

1.Алкоголь - это причина многих болезней, недисциплинированности, загубленных талантов, бессмысленных конфликтов и бедности.

2.    Трудно найти большее зло, чем алкоголь, которое бы так упорно и безжалостно расстраивало здоровье миллионов людей, так резко разрушало бы все ткани и органы человека (в особенности кору головного мозга), ум и личность человека, приводя его в конце концов к ранней смерти. Коварство этого яда заключается в том, что тяжелые последствия от вреда алкоголя наступают не сразу, постепенно, незаметно.

3.    О влиянии алкоголя на жизнь человека говорят такие факты: 50 процентов аварий, 1/3 самоубийств, 80 процентов смертей от рака полости рта и пищевода происходит из-за злоупотребления алкоголем.

4.    В результате исследований, проведенных с использованием новейшей технологии, австралийские ученые пришли к выводу, что и среди алкоголиков и среди умеренно употребляющих наблюдается постепенное уменьшение и усыхание мозга. Стакан спиртных напитков губит в нашем мозге 1000-2000 клеток. Эти данные подтвердились у 95% алкоголиков и 85% умеренно употребляющих.

5.    Исследования доказали, что вероятность родить здорового человека у пьющих в 15 раз меньше, чем у непьющих, смертность у их детей в 5 раз выше, а болезненность выше в 3,5 раза. Алкоголь поражает детей еще до их рождения. Даже в семьях, умеренно пьющих спиртное, дети рождаются с замедленным развитием, умственно недоразвитыми, даже мертвыми. Пьющие родители — самые страшные воры, крадущие у своих же детей счастье будущих открытий, счастье жить полноценной жизнью.

6.    Эксперименты, проведенные на куриных яйцах, показали следующее: 160 яиц заложили под птицематку в сарае, в подвале которого варился спирт. Пары спирта действовали на яйца. Когда подошел срок получился следующий результат: птенцы вылупились только из половины, из них 40 — мертвыми, 25 — мутантами (без клюва, без когтей и т.п.).

7.    Если пострадает генетический код человека, то опасность грозит всему поколению. В наше время нарушение генетического кода на 96% происходит из-за различных наркотиков (спиртное, сигареты, другие наркотические вещества).

8.    Алкоголь как наркотик вреден во всех видах и в любой дозе для организма человека, ибо он действует как морфий или марихуана, то есть создает иллюзию добра и счастья, принося при этом непоправимый вред, как и любой другой яд.

9.    Согласно данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), каждый третий на земле погибает от причин, связанных с потреблением алкоголя, каждый пятый — от причин, связанных с курением. Значит, от этих причин в России мы теряем почти полтора миллиона человек в год, что в 20 раз превышает количество жертв атомного взрыва в Хиросиме.

10.    Сухой закон более 10 лет благополучно действовал в тогдашней России. За этот период сократилось количество больных, опустели тюрьмы, настал мир в семьях, в домах появился достаток. Все эти данные можно проверить и по большой медицинской энциклопедии и по многим научным трудам того времени.

11.    Заверения некоторых заядлых пьяниц в том, что, выпив, они чувствуют облегчение, есть чистейший самообман, вызванный параличом центров внимания и самоконтроля. Больной от приема любой дозы алкоголя впадает в состояние эйфории, и ему все, даже его собственная болезнь, представляется в розовом цвете. На самом деле прием алкоголя в любом количестве только усугубляет процесс и приносит вред человеку.

12.    Не зря в народе говорят: "Река с ручейка начинается, а пьянство с рюмочки". Задумаемся над таким фактом. С точки зрения заразительности привычки употребления спиртного, более опасными являются отнюдь не пьяницы и алкоголики, ибо, глядя на них, ни у кого не возникнет желания им подражать. Более заразителен пример тех, кто пьет "умеренно", "культурно", кто пьет, "соблюдая ритуал" и т. д. К сожалению, наши средства массовой информации хорошо "потрудились" над тем, чтобы пошире и соблазнительнее представить застолье.  В настоящее время люди  с энтузиазмом пьют после этих тостов, почти мистически уповая на то, что опорожненный бокал или стопка — самый верный способ для исполнения заветных желаний. И дети становятся зрителями и свидетелями, а потом и соучастниками употребления алкоголя, потому что они подражают родителям на подсознательном уровне.

13.    Многие исследователи показали, что если детям предложить поиграть в день рождения или в свадьбу, они воспроизводят, копируют в играх атрибуты взрослого застолья — садятся за общий стол, открывают бутылки, чокаются, говорят тосты, ходят шатающейся походкой. Опрос 100 мальчиков в одном из детских садов показал, что 97% детей, хорошо описывали алкогольное опьянение. С детсадовского возраста начинает формироваться представление об алкоголе как об особом, обязательном спутнике торжеств и встреч, притягательном символе взрослой жизни. К 11-12 годам у подростков формируются вполне стабильные стереотипы отношения к пьянству. Они копируют в этом своих родителей и близких людей.

14.    Подростки самоутверждаются тем, кто больше выпьет. В таких компаниях культивируется эйфория. Подростки проецируют на алкоголизацию свои представления о смелости, мужественности, взрослости, друг друга индуцируют кто пьянее, кто громче кричит или хохочет или визжит, кто развязнее себя ведет. В поведении много показного, демонстративного, истерического. Обычно включается громкая музыка, усиливающая деструктивность поведения.

15.    По статистике пьющие люди живут в среднем на 10-15 лет меньше, курящие люди на 8 лет, что на прямую показывает вред алкоголя и курения на организм человека.

16.    Если коротко ответить на вопрос, почему люди пьют, надо сказать: пьют потому, что это наркотик, который рекламируется и свободно продается. Пьют потому, что алкоголь является  легализированным наркотиком и продается по доступной цене.

17.    Есть заблуждение, что алкоголь необходимо принимать "для веселья". На самом деле веселье и смех - очень важные моменты в жизни человека. Они дают отдых мозгу, отвлекают мысли от повседневных забот, чем укрепляют нервную систему, подготавливая ее к новым трудам и заботам. Но смех и веселье полезны только в тех случаях, когда они возникают у трезвого человека. Пьяного веселья нет и быть не может в научном и разумном понимании этого состояния. Пьяное "веселье" есть не что иное, как возбуждение под наркозом — это первая стадия наркоза, стадия возбуждения, которую хирурги наблюдают повседневно при даче больному других наркотических средств (эфира, хлороформа, морфия и др.), тех, что по своему действию тождественны с алкоголем и так же, как алкоголь, относятся к наркотикам. Эта стадия возбуждения ничего общего с весельем не имеет и после нее не наступает отдых нервной системы. Наоборот, вместо отдыха наступает угнетение со всеми последствиями (головная боль, апатия, разбитость, нежелание работать и т. д.), что никогда не наблюдается при трезвом веселье. Так что алкоголь не друг, а враг веселья. Он сводит на нет то время, которое человек отводит для веселья и отдыха. Вместо этого он получает головную боль и разбитость. Точно так же алкоголь действует при усталости.

18.    Алкоголь создает иллюзию снятия напряжения. На самом же деле напряжение в мозгу и во всей нервной системе сохраняется, и когда пройдет хмель, напряжение оказывается еще большим, чем до принятия вина, но к этому добавляется еще ослабление воли и разбитость.

19.    Врожденной потребности пить пиво, вино, водку и т.п. у людей нет. Если бы не было на свете алкогольных изделий и традиций их пить, без них можно было бы спокойно прожить и не причинять вред своему организму и близким.

20.    Для сознательного выбора "пить или не пить" надо самому знать, как влияет алкоголь на наш организм.

21.    После употребления алкоголя увеличивается количество выделяемой мочи (диурез), то есть происходит потеря воды и солей. После опьянения бывает сильная жажда, "тянет" на рассол и минеральные воды. Краткий систематизированный обзор реальных эффектов алкоголя на все виды обмена веществ в живом организме приводит к одному выводу: все виды обмена нарушаются. Именно эта совокупность "убойных" эффектов обусловливает антисептическое действие этилового спирта и должна быть препятствием для его употребления.

22.    Словосочетание "спиртные напитки" некорректно. "Напитки" должны иметь питательную ценность, содержать вещества участвующие в питании. К ним относят белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. В спирте их нет. В коньяках, винах и пиве очень мало. Чтобы набрать их суточное количество нужно выпить такое количество этих жидкостей, в котором содержание спирта многократно превышает его смертельные дозы.

23.    Можете сами посчитать, сколько в течение месяцев и лет вы тратите денег на алкоголь. За потраченные деньги на выпивку можно, например, купить машину или другие полезные для семьи атрибуты.

24.    Нередко встречаются ссылки на исследования зарубежных ученых, например ряда институтов из Мюнхена, доказывающих, что пиво помогает при многих заболеваниях. Прежде всего, следует заметить, что все подобные исследования были проведены при финансовой поддержке алкогольной индустрии. Поэтому подобные результаты кочуют по средствам массовой информации, но их трудно обнаружить в серьезных научных журналах, поскольку такие журналы обычно просят авторов указать источник финансирования исследования, а в случае, если таковым является алкогольная или табачная промышленность, то публикация подобных исследований воспринимается как признак дурного тона.

25.    В ваших силах избавиться еще от одной зависимости, стать свободным и счастливым!