

**Пить или не пить –
ты решаешь сам.
Но прежде чем сделать
выбор, подумай!**



Знай!

**У алкоголика нет друзей,
а есть собутыльники.**

**У алкоголика нет здоровья,
а есть много болезней.**

**У алкоголика нет семьи,
он никогда не испытает
родительских чувств.**

**У алкоголика не бывает денег,
а есть постоянные долги.**

У алкоголика нет будущего!

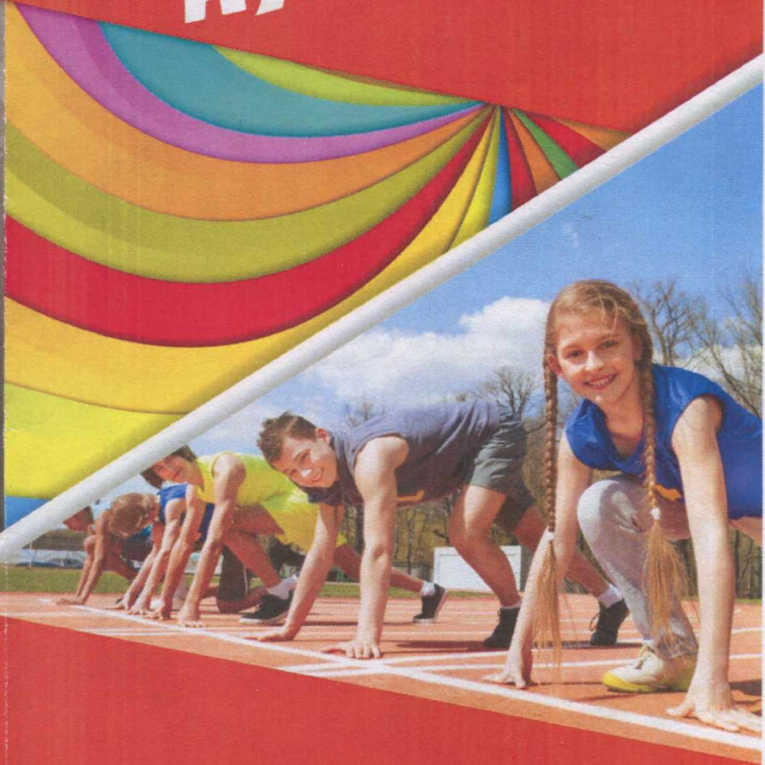


Автор: Стасевич Г.С.
Редактор: Бувина С.А.

Государственное учреждение
"Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии
и общественного здоровья"

Брест, 2022 г.

Жить без алкоголя



Ты, наверно, много читал или слышал о вредном и опасном воздействии алкоголя на организм человека, а также о последствиях его употребления. У тебя, конечно же, есть свое собственное мнение по этому вопросу. Мы не будем пытаться тебя пугать научными выкладками о вреде алкоголя, просто еще раз напомним о самом важном, чего не следует забывать.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ АЛКОГОЛЬ?

Алкоголь (вода и этиловый спирт) – это вещество, содержащееся в медицинских препаратах, сиропах, настойках, во многих парфюмерных изделиях, а также в алкогольных напитках. Именно алкогольные напитки для многих людей стали нормой повседневной жизни: мало какое застолье обходится без алкоголя – был бы повод! Возможно, кто-то из твоих сверстников не представляет себе веселья без алкоголя?

А знаешь ли ты, что алкоголь является сильным психотропным и наркотическим веществом, воздействующим на психику и поведение человека?

В малых дозах алкоголь вызывает возбуждение, проявляющееся в ощущении радости, желании веселиться, однако мнимое удовольствие опьянения – это не что иное, как процесс отмирания клеток головного мозга!

Человек, регулярно употребляющий спиртное, умственно и физически деградирует, все его интересы сводятся к поиску выпивки. Недаром с давних времен алкоголь именуют «похитителем разума».

Чрезмерное употребление алкоголя способствует не только постепенному формированию психической и физической зависимости от спиртного, но и вызывает патологию внутренних органов, нарушение обмена веществ, что неизбежно приводит к развитию неизлечимых заболеваний.

Это факт!

Алкоголь справедливо называют коварным убийцей, так как большинство людей, умерших от внешних причин (отравлений, бытовых и производственных травм, дорожно-транспортных происшествий, насилия, самоубийств), в момент смерти находились в состоянии алкогольного опьянения.



БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Организм молодых людей очень чувствителен к действию алкоголя. В подростковом возрасте риск развития алкогольной зависимости в 1,5 раза выше, чем у людей в возрасте 30-35 лет.



100 г водки губит 7500 активно работающих клеток головного мозга!

Доза в 7-8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека.

Согласись, не совсем оптимистичный прогноз. Ведь каждый в глубине души мечтает быть успешным, самодостаточным, занимать определенное положение в обществе и в будущем иметь крепкую, здоровую семью.

Это факт!

- Молодые люди, состоящие на наркологическом учете, не могут получить водительские права, устроиться на хорошую работу.
- Регулярное употребление алкоголя способствует изменениям в структуре генетического кода ДНК, что увеличивает риск в будущем иметь ребенка с отклонениями в умственном и физическом развитии.
- В состоянии алкогольного опьянения люди теряют контроль над своими эмоциями и совершают необдуманные поступки и преступления.

МНОГИЕ МОЛОДЫЕ ЛЮДИ ВЫБИРАЮТ ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ!