

Мифы об алкоголе

Алкоголь улучшает сон

Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом начинается бессонница, приводящая к психозам. Чтобы безболезненно засыпать, нужно вести активный образ жизни.

Алкоголь греет в морозы

Алкоголь расширяет сосуды и дает ощущение тепла. И это, наоборот, приводит к потере тепла, когда его нужно экономить. Поэтому так нередки случаи обморожений и даже гибели выпивших людей на морозе.

Алкоголь улучшает творческие способности

Наоборот, угнетает. Уничтожая нейроны головного мозга, постепенно ведет к слабоумию.

Пиво и вино полезны для здоровья

Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в каком напитке он содержится. Более того, регулярное употребление слабоалкогольных напитков приводит к привыканию и переходу на более крепкие.

Крепкие алкогольные напитки – плохо, а слабые – хорошо

В любом разведении алкоголь – это наркотик. Большинство алкоголиков начинали с пива, как героиновые наркоманы начинали с так называемых легких наркотиков.

Тамбовское областное государственное
бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества
детей и юношества» -
Региональный модельный центр
дополнительного образования детей

Алкоголь

(информация для подростков)

ТОГБОУ ДО
«Центр развития творчества
детей и юношества» -
Региональный модельный центр
дополнительного образования детей
8 (4752) 72-96-07

Тамбов

Алкоголь – (этиловый или винный спирт) относится к наркотическим веществам. Алкоголь вызывает кратковременное снижение уровня жизнедеятельности клеток.

Алкоголь оказывает специфическое воздействие на определенные системы и структуры мозга, вызывая развитие синдрома зависимости (диагностируется как хронический алкоголизм);

обладает токсическим действием практически на все органы и системы;

негативно влияет на потомство.

Вред здоровью, наносимый алкоголем:

токсическое воздействие на нервную систему;

влияние на психику;

развитие сердечно-сосудистых заболеваний;

поражение печени;

повреждение органов пищеварения, приводящее к истощению и онкологическим заболеваниям.

Употребление спиртного детьми и подростками приводит к серьезным расстройствам их здоровья и психики, за короткий период (от 4 месяцев до 2-4 лет), формируя синдром алкогольной зависимости.

Выбор за тобой!

Как вести себя в ситуации, когда предлагают выпить какой-либо напиток?

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», «Нет, спасибо, мне необходимо иметь ясную голову», «Нет, это не для меня», «Не хочу, мне и так хорошо», «Мне это неинтересно!».

3. Сам переходи в наступление: «Почему ты на меня давишь?», «Объясни, почему я должен делать то, что не хочу?».

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 приема алкоголя и удержать коллектив.

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

ПОМНИ!

**Ты кузнец своего счастья!
Достойная жизнь, крепкое
здоровье, благополучие
ЗАВИСЯТ ОТ ТЕБЯ!**

А что вместо алкоголя?

