

Что такое алкоголизм?

Алкоголизм – это болезнь, которая возникает при регулярном употреблении даже небольшого количества алкоголя. Употребление алкоголя в больших дозах за один раз может повлечь смерть.

Основным действующим началом опьянения любого напитка является алкоголь – этиловый или виниловый спирт

Привыкание к алкоголю у молодых людей возникает быстрее, чем у взрослых.

Влияние алкоголя на организм человека.

Нет в человеческом организме ни одного органа, в который бы не разрушался алкоголем

Сердце. Алкоголь разрушает клетки сердечной мышцы. Мышцы теряют эластичность, работают на пределе возможности и захлёбываются кровью, не успевая её проталкивать. Сердце покрывается жировой тканью, поэтому у пьющего человека она увеличена.

Мозг. При употреблении алкоголя навсегда и безвозвратно гибнут несколько тысяч клеток головного мозга. Мёртвые клетки мозга выводятся с мочой на следующий день.

Печень. От алкоголя клетки печени отмирают и замещаются жиром перерождение печени, за ним приходит цирроз, за ним рак.

Лёгкие. Около 10% принятого алкоголя удаляется из организма, через лёгкие. Алкоголь и продукты его распада оказывают непосредственное токсическое воздействие на нежную ткань бронхов, нарушая проницаемость и тонус сосудов. Поражение бронхиальной ткани, открывающее «ворота» для инфекции, может привести к заболеванию органов дыхания.

Желудок. Попадая в желудок, алкоголь агрессивно разрушает слизистую и стенки желудка. В результате желудок переваривает сам себя. А процесс пищеварения превращается в процесс гниения. Последствия – гастрит, язва, рак желудка.

Тебе говорят, а ты не верь, что:

Пиво - не алкоголь - ЭТО НЕПРАВДА!

Несмотря на то, что он разбавленный, спирт в пиве есть. Три бутылки пива – почти стакан водки. А за счет газированности напитка всасывается алкоголь быстрее.

1. Алкоголь согревает – ЭТО НЕПРАВДА!

На самом деле, алкоголь не согревает человека, а лишь вызывает ощущение тепла. Важно понимать, что на морозе пить опасно. Приём алкоголя на морозе лишь на короткое время даст ощущение тепла, но теплопотери при этом возрастут - кровь начинает перемещаться быстрее и энергии тратится больше.

2. Качественный алкоголь не вреден для здоровья – ЭТО НЕПРАВДА!

Одним из продуктов распада алкоголя является уксусный альдегид – сильнейший яд для нашего организма, поэтому **вреден любой напиток содержащий алкоголь.**

Однако некачественные напитки влияют на организм еще хуже, так как не проходят должной очистки, они содержат сивушные масла и прочие гадости, которые усиливают токсическое действие алкоголя и ваши похмельные страдания.

Безусловно, если вы будете употреблять более качественное и дорогое спиртное – вы будете травить свой организм меньшим количеством

ядов, но никак не убережете себя от их разрушительного действия полностью.

3. Алкоголь повышает работоспособность – это НЕПРАВДА!

В состоянии опьянения наблюдается снижение концентрации внимания и ухудшение умственных процессов.

4. Алкоголем можно предупредить грипп, простуду и другие заболевания – ЭТО НЕПРАВДА!

Опыты показали, что алкоголь не оказывает противовоспалительного действия на вирус гриппа, как и на любой другой вирус, и что на спирт нельзя полагаться как на средство, способное защитить человека от инфекции и остановить эпидемию. Напротив, как показали исследования, люди, употребляющие алкоголь, более уязвимы для вирусных инфекций.

5. Пиво не способно нанести организму какой-либо вред- ЭТО НЕПРАВДА!

Несмотря на то обстоятельство, что в пиве содержится довольно малое количество спирта, этот напиток далеко нельзя назвать безобидным. В любом случае оно является алкогольным, а, следовательно, обладает способностью вызывать привыкание.

Также специалисты отмечают то отрицательное влияние, которое хмельной напиток оказывает на печень и сердце человека.

6. Ежедневное употребление алкоголя в конце дня, понемногу – не грозит алкоголизмом – ЭТО НЕПРАВДА!

Все по-разному становятся алкоголиками – это один из путей. При таком режиме потребления спиртного мужчинам нужно в среднем -7 лет, женщинам – 4 года для развития алкоголизма в стойкой форме. То же самое касается и пива. Кроме того ежедневное «вечернее

употребление» алкоголя в любом виде, ведет к усилению толерантности организма к алкоголю и постепенному увеличению ежедневных доз.

7. **Алкоголь расслабляет, снимает стресс- ЭТО НЕПРАВДА!**

Алкоголь создаёт лишь иллюзию снятия напряжения. На самом же деле напряжение в мозге и во всей нервной системе сохраняется, икогда пройдет хмель, напряжение оказывается ещё больше, чем до принятия алкоголя. Стресс, как бы на время «загоняется в угол». Затем стресс «выходит из тени» и вновь начинает терзать человека. К этому ещё добавляется ослабление воли и разбитость.

8. **Алкоголь способствует крепкому сну – ЭТО НЕПРАВДА!**

Ни в коем случае нельзя прибегать к алкоголю и как к снотворному средству. Да, у многих людей хмельные изделия, особенно пиво, вызывают вялость, апатию, сонливость. Но сон под влиянием алкоголя не глубок и не даёт нормального отдыха. А на определённом этапе привычка усыплять себя с помощью алкоголя приводит к обратному явлению — жестокой, упорной бессоннице.

9. **Алкоголем можно предупредить грипп, простуду и другие заболевания – ЭТО НЕПРАВДА!**

Учёные доказали, что алкоголь не оказывает противовоспалительного действия на вирус гриппа, как и на любой другой вирус, и что на спирт нельзя полагаться как на средство, способное защитить человека от инфекции и остановить эпидемию. Напротив, как показали исследования, люди, употребляющие алкоголь, более уязвимы для вирусных инфекций.

А что вместо алкоголя?

Найди своё хобби:

Спорт. Занятия спортом улучшают работу всех органов человека. Развиваются такие качества каксила, ловкость, гибкость, выносливость. Спорт продлевает жизнь, улучшает общее самочувствие и настроение.

Рисование. Страсть к рисованию есть у большинства детей. Кроме привычной живописи, есть много интересных направлений: графика, каллиграфия, графический дизайн

Фотография. Фотография – вид искусства, который стал доступен всем благодаря камере в телефоне.

Занятия любимым делом, не редко пригондаются для выбора профессионального пути.

Филиал МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого» Новопетровская СОШ

Памятка для подростков

«Мифы об алкоголе»



Разработала: заведующая опорным кабинетом ПАВ Тишкаева Г.М.

с. Новопетрово, 2021 г.