

# *Скажи алкоголизму нет!*

## Мифы об алкоголе

**Миф 1.** *Алкоголь повышает аппетит.* В действительности алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, язву, нарушает усвоение питательного вещества и ведет к дистрофии.

**Миф 2.** *Алкоголь поднимает настроение.* Не путайте хорошее настроение с дурашливостью, которая вызвана наркотическим 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, выходить из которого тяжелее чем из самого стресса.

**Миф 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. Спирт в пиве есть. Три бутылки пива – почти стакан водки. За счет газированности пива алкоголь всасывается быстрее.

## Влияние на организм

- Приводит к гибели клеток и уменьшению головного мозга, снижению памяти, инсульту.
- Алкоголь повреждает ткань легких, вызывает легочные заболевания, способствует развитию туберкулеза.
- Разъедает слизистую и стенки желудка, превращает пищеварение пищи в процесс гниения. В результате развивается гастрит, язва, рак желудка.
- Ведет к снижению иммунитета и раннему старению.
- Алкоголь вызывает ожирение сердца, нарушает кровообращение, развиваются сердечно-сосудистые заболевания.
- Нарушается функция 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 трудноизлечимая, возникающая в результате потребления алкоголя и характеризующаяся постоянной или периодической потребностью в нем.

**Алкоголь** – это светлая бесцветная жидкость, не имеющая запаха. Алкоголь составляет только часть алкогольного напитка: помимо него, в напитках также присутствуют вещества. Придающие им вкус и запах. Алкогольные напитки содержат этиловый спирт, или этанол. Он очень ядовит для организма.

Злоупотребление спиртными напитками вызывает психологическую зависимость. Длительный алкоголизм провоцирует физическое привыкание 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 бывает ситуация, когда им предлагают выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Как же вести себя в такой ситуации?

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 твое предложение».
3. Сам переходи в наступление: «Почему ты на меня давишь?». Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты делать не хочешь?»
4. Смени тему: придумай что-нибудь, что тоже интересно (пойти в спортзал, в кино и т. д.).
5. Если ты являешься лидером компании, то тебе не так уж и трудно отказаться от приема алкоголя и удержать весь коллектив.
6. Если в твоей компании употребление алкоголя является традиционным, значит не стоит быть членом такого коллектива.