

Скажи алкоголизму **НЕТ!**

Что такое алкоголизм?

- ☑ Алкоголизм - это тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая. Возникающее в результате потребления алкоголя привыкание характеризуется постоянной или периодической потребностью в нем.
- ☑ Алкогольные напитки содержат этиловый спирт, или этанол. Он очень ядовит для организма.
- ☑ Злоупотребление спиртными напитками вызывает психологическую зависимость.
- ☑ Алкоголиком считается человек, для которого алкоголь стал столь же необходимым компонентом жизнедеятельности, как вода и пища. Большой алкоголизмом готов на все ради получения алкоголя, несмотря на отрицательные последствия его потребления для себя и окружающих.



Мифы об алкоголе

Миф 1. Алкоголь повышает аппетит. Увы, в действительности алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, язву, нарушает усвоение питательных веществ и приводит 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. Дорогой алкоголь менее вреден. Это не так. В дорогом алкоголе содержится такой же этанол, что и в самогоне.

Миф 5. Пиво - не алкоголь. Это не так. Спирт в пиве есть. Три бутылки пива - это почти стакан водки. А за счет газированности напитка алкоголь всасывается быстрее.

Влияние на организм

- ✓ Приводит к гибели клеток и уменьшению головного мозга, снижению памяти, инсульту.
- ✓ Повреждает ткань легких, вызывает легочные заболевания, способствует развитию туберкулеза.
- ✓ Разъедает слизистую оболочку и стенки желудка, превращает процесс переваривания пищи в процесс гниения.
- ✓ Ведет к снижению иммунитета и раннему старению, способствует избыточному весу.
- ✓ Вызывает нарушение функции 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.

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 твоё предложение».
3. Сам переходи в наступление: «Почему ты на меня давишь?» Попроси объяснить, почему тебя просят делать то, чего ты не хочешь.
4. Смени тему: придумай что-нибудь, что человеку тоже интересно (пойти в спортзал, на танцы и т.д.).
5. Если в твоей компании употребление алкоголя является традиционным, значит не стоит быть членом такого коллектива.



Курить – здоровью вредить

Что такое никотин?

Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения.

В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Воробьи, голуби и другие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролики погибают от ¼ капли никотина, собаки от 1/5 капли.



Влияние на организм

- ☑ Болят лёгкие, трудно дышать, появляется кашель, воспаляются голосовые связки, голос грубеет. Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.
- ☑ Под воздействием табачных веществ увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжёлых сердечных заболеваний.
- ☑ Курение вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает количество морщин. Цвет лица становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу.
- ☑ Эффект воздействия никотина на желудок - нарушение нормального прохождения пищи, появление гастрита и язвенной болезни.
- ☑ У курящих ухудшается слух и зрение, память, внимание; снижается скорость чтения, увеличивается число совершенных ошибок.
- ☑ Курение замедляет рост и развитие некоторых органов.

Прими решение

У каждого человека поздно или рано, но возникает такая ситуация, когда надо принять решение – выкурить первую сигарету, или нет?

Как же вести себя в такой ситуации?

1. Сделай перерыв и скажи: «Я подумаю об этом и завтра скажу Вам свое решение». Используй перерыв правильно: выясни, как в подобных ситуациях поступали другие; попроси совета у взрослого или уважаемого человека; собрав информацию, говори прямо:
«Нет, спасибо, я не хочу сигарету».
2. Умей сказать «Нет!»; «Спасибо, что Вы мне предложили, но я не могу сделать это». Отказывайся так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.

Мифы о пользе курения

Миф 1 – курят все. Это не так. Большая часть человечества не курит. мода на курение прошла. Сейчас общество культивирует спортивный стиль.

Миф 2 – все взрослые курят. Это не так. В нашей стране 40% мужчин и 90% женщин не курят.

Миф 3 – бросить курить легко. Это не так. Многие курильщики пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, это у них не получилось.

Миф 4 – курить немного – это не вредно. Это не так. Курение – главный фактор заболевания лёгких, сердца, нервной системы. Установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 40 минут.

Миф 5 – курение опасно только для тех, кто курит. Это не так. Медициной установлено, что пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

Миф 6 – курение помогает остаться стройным. Это не так. Есть много полных людей, которые курят и при этом не худеют.

