

ТЫ ДОЛЖЕН ЭТО ЗНАТЬ

Из-за сверхвысокого употребления алкоголя в России:

умирает от 500 до 700 тысяч человек ежегодно

смертность в стране почти в два раза превышает среднемировую

через 15 лет погибнут около 11 миллионов жителей страны

БЕЗВРЕДНОГО АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

По данным официальной статистики, в нашей стране в последнее время наблюдается рост уровня заболеваемости алкоголизмом среди подрастающего поколения и женщин.

Медики считают, что молодой возраст является наиболее опасным с точки зрения привыкания к алкоголю. Не все молодые люди знают, что содержащийся в любом виде алкоголя этиловый спирт обладает наркотическим и токсическим действием. При постоянном употреблении алкоголя не только этиловый спирт, но и продукты его распада накапливаются в организме, что приводит к серьезным осложнениям в здоровье.

БЕЗОПАСНЫХ ДОЗ НЕ БЫВАЕТ

Ученые утверждают, что вне зависимости от количества принятого алкоголя, он все равно пагубно влияет на организм человека.

Ты должен знать, что:

100 граммов 40% водки – это:
40 граммов чистого этилового спирта, или
2 пол-литровые бутылки 5% пива, или
2 маленькие банки (330 мл) 7% коктейля, или
450 мл. вина крепостью 9%

Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича вместе взятые: голод, чума и война.

Уильям Юарт Гладстон, английский государственный деятель и писатель 19 века

МОДА, ДА НЕ ТА...

Для многих молодых людей коктейли в ярких баночках – первый алкогольный напиток, который они пробуют. В этих жидкостях много сахара, они похожи на знакомую с детства газировку, и алкоголь в них практически не чувствуется. Подростки, потягивающие сладкий, туманный мозг напиток из баночки, уверены, что это круто и безвредно.

Однако миф о безвредности слабоалкогольных коктейлей в баночках – не более чем миф. «Никаких научных оснований этот миф под собой не имеет, вместе с тем именно с таких напитков в большинстве случаев начинается приобщение к алкоголю», – говорится в докладе Общественной палаты «Злоупотребление алкоголем в РФ. Социально-экономические последствия и меры противодействия». Баночная алкогольная жидкость вредит молодым, прежде всего, тем, что там содержится много энергетика – кофеина, разбавленный спирт, сахар. И все это сильно газифицируется. Такие напитки быстрее другого алкоголя всасываются в организм, вследствие чего наступает неконтролируемое опьянение.

Коктейль с кофеином и его заменителями возбуждает организм, а спирт в то же время угнетает. Вред такого сочетания, прежде всего, в том, что человек не чувствует влияния алкоголя из-за того, что энергетик перебивает его. Кроме того, в баночных коктейлях часто содержатся пищевые дешевые заменители – ароматизаторы, красители, стабилизаторы, консерванты, которые в сочетании с кофеином и спиртным способны вызывать побочные болезненные эффекты и нанести вред организму.

ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

ЧЕМ БОЛЬШЕ ПЬЕШЬ, ТЕМ ВЕСЕЛЕЕ

До определенного предела. Сначала начинается умеренная эйфория, но потом настроение меняется в зависимости от состояния человека. Поскольку алкоголь является депрессантом, то в итоге реакции замедляются, эмоции переходят в негативные.

АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ ПОТЕНЦИЮ

Скорее наоборот. Алкоголь снижает потенцию и вызывает задержку семяизвержения. Более того, у пьющих мужчин наблюдается снижение выработки мужского полового гормона — тестостерона, результатом чего часто является импотенция.

МНОГО ДВИГАЕШЬСЯ – БЫСТРЕЕ ТРЕЗВЕЕШЬ

Нет. Даже марафонский бег не способен ускорить работу печени по переработке алкоголя и выведение алкоголя из организма. Лучше просто танцуйте, когда танцуешь – не пьешь.

АЛКОГОЛЬ СНИМАЕТ СТРЕСС

Неправда. Алкоголь вызывает временную эйфорию – наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса. Победить стресс помогут близкие или психолог.

АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ ПРИ УСТАЛОСТИ

Алкоголь парализует активность коры головного мозга, что вызывает эффект расторможенности. Поэтому, если вы устали, лучше сменить род деятельности, передохнуть, погулять, почитать, поиграть в компьютерные игры, но никак не употреблять алкоголь.

ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ ПРИ ГРИППЕ, АНГИНЕ, ПРОСТУДЕ

Неправда. Алкоголь снижает защищающий от болезней иммунитет. Как правило, люди пьющие значительно чаще болеют, чем непьющие.

АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ СОН

Неправда. 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 УКРЕПЛЯЕТ ДРУЖБУ

Дружба на алкогольной почве длится до тех пор, пока есть алкоголь.

АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

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

ПИВО И ВИНО ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Неправда. 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.

А что вместо алкоголя?

ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРУТЫМ: Будь человеком с сильным характером. Умей отстаивать свое мнение. Выделись из толпы!

НЕЧЕГО ДЕЛАТЬ: Ставь перед собой цели и стремись достигать их.

ПРОБЛЕМЫ: Учись решать проблемы, а не убежать от них в алкогольный обман.

ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ: Занимайся спортом и правильно питайся!

НЕ УМЕЕШЬ ОБЩАТЬСЯ: Учись дружить по-настоящему. Будь честным, искренним, уважай других!

ЧУВСТВУЕШЬ ОДИНОЧЕСТВО: Обратись за помощью к окружающим.

ХОЧЕШЬ РИСКОВАТЬ: Риски измениться, стать лучше, добрее.

СТРЕСС: Будь творческим и расслабляйся в хорошей компании!

ХОЧЕШЬ ЭКСТРИМА: Займись спортом.

МИСТЕР ВСЕЛЕННАЯ: Выделись мудростью, а не тупостью.

Государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
Тюменской области
«Областной наркологический диспансер»

Не пей!

**ГБУЗ ТО «Областной
наркологический диспансер»**

г.Тюмень, ул.Семакова, 11

(3452) 46-46-78

ул. 25 лет Октября, 46
детское наркологическое отделение

(3452) 50-82-61

Отделение неотложной наркологической помощи

(3452) 34-18-80
(круглосуточно)