

## Памятка о вреде алкоголя

### СТОП!!!- Алкоголь

Если наша нация когда-нибудь вымрет, причиной тому станет алкоголь.

**Алкоголь** содержится в алкогольных напитках, называется также этанолом, этиловым спиртом или просто спиртом.

В среднем **пиво** содержит от 3% до 8% чистого алкоголя, **вино** — от 8% до 21%, **крепкие спиртные напитки** - от 40% до 50%.

Несмотря на то, что процентное содержание алкоголя в разных напитках разное, обычно одна порция различных алкогольных напитков содержит примерно одинаковое количество чистого алкоголя:

330 мл **пива**,

110 - 150 мл **вина** и

40 мл крепкого алкоголя (**водки**) содержат около 15 мл (13 г) чистого алкоголя.

Пьянство и алкоголизм невероятно помолодели, даже 8-9-летние дети с восторгом заявляют о том, что на праздник родители дали попробовать настоящее шампанское. А что будет потом?

**Пьянство- это употребление алкогольных напитков в таких количествах, что это наносит вред здоровью, препятствует физической, общественной, интеллектуальной и профессиональной деятельности или же проявляется в опасном для окружении поведении.**

Чтобы иметь проблемы из-за спиртного, не обязательно быть алкоголиком. Когда человек, выпивающий только раз в месяц, садится после этого за руль или совершает аварию или наезд на пешехода, сам факт содержания алкоголя в его крови становится отягчающим обстоятельством. То же самое можно сказать о человеке, который в пьяном виде избивает своих детей и жену, о подростках, совершающих хулиганские действия в состоянии алкогольного опьянения.

**Алкоголизм - это зависимость от алкоголя, вынужденное его употребление в больших количествах, ведущее к распаду личности.**

В древности китайцы называли пьянство добровольным сумасшествием.

Некоторые алкоголики ежедневно выпивают большие порции спиртного. Другие понемногу пьют в выходные. Иные могут подолгу оставаться трезвыми, но у них случаются тяжелые запои, длящиеся по несколько недель и даже месяцев. Иногда запои связаны со стрессами, обусловленными состоянием тревоги или психологического напряжения.

**Психологические эффекты** длительного употребления алкоголя ведут к депрессии, угрызениям совести, сниженной самооценке, неспособности контролировать свой гнев и другим изменениям личности, к социальной изоляции (потере друзей, семьи, работы) и смене образа жизни.

**Вероятность развития зависимости.** Молодые люди, у которых есть предрасположенность к алкоголизму, могут «спиться» (заболеть алкоголизмом) за период от 6 месяцев до 3 лет, т.е. очень быстро. Взрослые «спиваются» на протяжении значительно более длительного периода — до 10 лет и более.

**Некоторые признаки, указывающие на развитие алкогольной зависимости:**

1. Вы пьете больше, чем обычно, и стараетесь выпивать рюмку одним глотком.
2. После того как вы выпьете с кем-либо из друзей или в компании, вам всегда хочется добавить еще.
3. Вы начали выпивать в одиночестве.
4. Во время каких-то важных с вашей точки зрения событий вы всегда сильно напиваетесь.
5. У вас появилась привычка опохмеляться после вчерашних возлияний.
6. Вы пьете, чтобы освободиться от душевной скуки, депрессии, тревоги или неудовлетворенности.
7. Вы начали пить в определенные моменты времени, в трудных ситуациях, или когда у вас возникают проблемы.
8. Вы много пьете в выходные и опохмеляетесь в понедельник.
9. Вы начинаете терять контроль над количеством выпитого; вы выпиваете больше, чем планировали, и напиваетесь тогда, когда этого не желаете.
10. Вы обещаете пить меньше, но не выполняете своего обещания.
11. Вы сожалеете о том, что сказали или сделали в состоянии опьянения.
12. У вас появляется чувство вины, от того, что вы пьете.
13. Вас очень раздражает, когда другие люди обсуждают ваше пьянство.
14. Вы начали отрицать, что вы пьете, или говорите об этом неправду.

15. У вас появляются провалы в памяти после того, как вы напиваетесь.
16. Ваше пьянство сильно влияет на ваши отношения с друзьями или семьей.
17. Вы прогуливаете работу или учебные занятия из-за пьянства.
18. Вы избегаете общества непьющих людей.

**Эффект алкоголя** зависит от содержания алкоголя в крови. Реакция людей на алкоголь зависит от разных факторов:

1. *наличие пищи в желудке замедляет попадание алкоголя в кровеносную систему, а газированные напитки ускоряют.*
2. *одинаковое количество алкоголя обычно более сильно действует на женщин, чем на мужчин, а также на молодых и пожилых людей, по сравнению с людьми среднего возраста.*
3. *тело и мозг подростков более чувствительны к алкоголю, чем у взрослых.*

Алкоголь наиболее распространенный среди молодых людей наркотик, хотя его очень часто наркотиком не считают. Многие подростки употребляют алкогольные напитки. 86% молодых в возрасте до 17 лет уже их употребляли. Поскольку у нас в стране они весьма популярны, то нет ничего удивительного в том, что молодежь в этом отношении не отстает от старшего поколения.

Алкоголь является главным фактором, способствующим совершению правонарушений, он повинен в половине всех совершенных убийств. Это главный фактор жестокого обращения с детьми и насилия в семье.

Можно только догадываться, сколько внебрачных беременностей произошло по той же причине. Употребление алкоголя перед вступлением в половые отношения часто заставляет молодых людей забывать о контрацептивах. Употребление алкоголя во время беременности становится причиной преждевременных смертей едва успевших родиться детей. Употребление алкоголя беременными женщинами ведет к внутриутробным дефектам плода и новорожденных.

У много и давно пьющих людей могут проявиться провалы в памяти, которые длятся от нескольких часов до нескольких дней, во время которых они разговаривают и ведут себя нормально, но не помнят, где были, что делали.

Частое употребление алкоголя с целью расслабиться и снять психологическое напряжение говорит о существовании серьезных личных проблем. Такие подростки плохо контактируют с членами семьи и одноклассниками, хуже учатся, более склонны к совершению правонарушений, реже участвуют во внеклассных мероприятиях, чаще не ночуют дома.

Немногие из подростков в городе пристрастились к алкоголю настолько, что приблизились к опасной черте алкоголизма, но уже сейчас в поведении большинства из них (тех кто употребляет алкоголь) видна психологическая неуравновешенность, которая заставляет выражать протест, самоутверждаться или искать убежище от проблем с помощью спиртного.

Никому не удавалось решить проблему с помощью алкоголя. В одурманенном состоянии ты можешь на время «отключиться» от своей проблемы, забыть о ней, но она останется нерешенной.

Приобщение к алкоголю порождает целый ряд новых проблем: скандалы в семье, проблемы с учебой, финансовые трудности (долги, постоянный поиск денег, кражи), раздоры с друзьями, конфликты с законом и т.д.

И все это служит оправданием для дальнейшего употребления алкоголя:

**«У меня много проблем, я не могу с ними справиться, поэтому я ищу выход в одурманивании...».**

**Тебе это нужно?**

**Нужно вовремя сказать себе – НЕТ!**