

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:

Вы пьете больше, чем обычно, и стараетесь выпивать рюмку одним глотком.

После того как вы выпьете с кем-либо из друзей или в компании, вам всегда хочется добавить еще.

Вы начали выпивать в одиночестве.

Во время каких-то важных с вашей точки зрения событий вы всегда сильно напиваетесь.

У вас появилась привычка опохмеляться после вчерашних возлияний.

Вы пьете, чтобы освободиться от душевной скуки, депрессии, тревоги или неудовлетворенности.

Вы начали пить в определенные моменты времени, в трудных ситуациях, или когда у вас возникают проблемы.

Вы много пьете в выходные и опохмеляетесь в понедельник.

Вы начинаете терять контроль над количеством выпитого; вы выпиваете больше, чем планировали, и напиваетесь тогда, когда этого не желаете.

Вы обещаете пить меньше, но не выполняете своего обещания.

Вы сожалеете о том, что сказали или сделали в состоянии опьянения.

У вас появляется чувство вины, от того, что вы пьете.

Вас очень раздражает, когда другие люди обсуждают ваше пьянство.

Вы начали отрицать, что вы пьете, или говорите об этом неправду.

У вас появляются провалы в памяти после того, как вы напиваетесь.

Ваше пьянство сильно влияет на ваши отношения с друзьями или семьей.

Вы прогуливаете работу или учебные занятия из-за пьянства.

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!