

*Все, что не предусмотрено природой, она отвергает. Так что неслучайно, когда организм впервые встречается с алкоголем, включается защитный механизм – возникают неприятные ощущения вплоть до рвотного рефлекса. По мере привыкания к употреблению алкогольных напитков эта реакция исчезает.*

**АЛКОГОЛЬ** – вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве и т.д.). По химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм, особенно на клетки головного мозга.



## Почему алкоголь опасен для тебя

- ❖ Организм подростка примерно в 10 раз чувствительнее к алкоголю, чем организм взрослого. Одна и та же доза алкоголя вызывает у взрослого – опьянение, у подростков – отравление.
- ❖ Алкогольная зависимость у взрослого человека формируется в течение 3-5 лет, у подростков – в течение 1,5-2 лет.
- ❖ Разрушение личности у взрослого, употребляющего алкоголь, происходит в среднем через 10 лет, у подростков – через 3-4 года.
- ❖ У подростков чаще, чем у взрослых, встречаются атипичные формы опьянения. Вместо эйфории («кайфа») – злора, тоска, депрессия, агрессия.



**АЛКОГОЛИЗМ** – это хроническое заболевание, которое оказывает негативное влияние не только на здоровье человека, разрушая его внутренние органы и системы организма, но и на общество в целом. Избавиться от алкоголизма достаточно трудно, а на определённых стадиях и вовсе невозможно. Это подтверждает, что алкоголизм не просто вредная привычка, а очень опасное для человека и общества заболевание.

## Стадии развития алкоголизма

**Первая стадия алкоголизма** - это психологическая зависимость от алкоголя. На этой стадии необходимая для опьянения доза алкоголя начинает расти, но похмелья и запоев еще нет.

**Вторая стадия алкоголизма** - теряется контроль над количеством выпитого алкоголя – выпив немного, человек уже не может остановиться. Формируется физическая зависимость. Человек «знакомится» с похмельем. На этой стадии алкоголизма появляются запои.

**Третья стадия алкоголизма** – организм слабеет и разрушается. Снижается устойчивость к алкоголю - для опьянения уже достаточно около 50 грамм. Становится явной деградация личности.

## Алкоголизм опасен

не только для здоровья человека страдающего им, но и для общества в целом: сокращается продолжительность жизни, понижается интеллектуальный уровень, семьи распадаются, преступность увеличивается, происходит деградация молодого поколения. Всё это тормозит и запускает обратный процесс развития общества.



Каждый подросток имеет свою мотивацию для того, чтобы не употреблять алкоголь. Самая распространенная – люди хотят вести **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

Если ты не будешь употреблять алкоголь, то:

- сохранишь свое здоровье;
- будешь выглядеть молодо и привлекательно;
- всегда будешь в хорошей спортивной форме;
- родишь и вырастишь здоровых детей;
- состоишься в жизни как личность.



# ТРЕЗВОСТЬ-



## ВЫБОР

## СИЛЬНЫХ!