

**Одна из самых актуальных и болезненных тем современного общества - употребление алкоголя несовершеннолетними.**

Представьте состояние взрослого при виде веселящихся подростков, распивающих вино и пиво на лестничной площадке! Или переживания родителей, встречающих своего сына или дочь, едва добравшихся до дома в состоянии алкогольного опьянения! Досада, отвращение, горе...

Тем не менее, желание попробовать эту непонятную жидкость рождается практически у каждого, кто, как и ты, вступил в переходный возраст. **Мы понимаем: вы хотите взрослеть, а алкоголь для вас видимо, и является показателем такого взросления.** **Задумайся:** алкоголь-показатель твоего взросления!? Неужели это и вправду так!!!

**В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ - ЗНАЙ!**

**1.Алкоголь влияет на подростков не так, как на взрослого человека.** Твой мозг в возрасте до 20 лет отличается от мозга взрослого. Молодой мозг создан для того, чтобы учиться. Алкоголь нарушает эту функцию.

**2.Действие алкоголя на подростка сильнее, чем на взрослого,** и это скажется на работе мозга в будущем.

**3. Алкоголь пагубно воздействует на твой**

**организм и грозит следующим:**

- сбоями в работе желудочно-кишечного тракта;
- повреждением печени, развитием гепатита, цирроза печени;
- нарушениями в работе поджелудочной железы (панкреатит, перитонит);
- нарушением деятельности сердечно-сосудистой системы (тахикардия, проблемы с артериальным давлением);
- воспалительными заболеваниями почек и мочевыводящих путей;
- воспалительными заболеваниями в легких, бронхах, гортани, носоглотке (хронический бронхит, туберкулез легких);
- снижением иммунной защиты организма, повышенной восприимчивостью к инфекционным заболеваниям;
- развитием сахарного диабета;
- изменением состава крови, анемией....

**4. Подростковый алкоголизм достаточно сложно поддается лечению.**

**Ты впечатлён? Но это ещё не всё!!**

**ПОМНИ!**

**Первое: необходимо знать всю правду об алкоголе и его последствиях, интересуйся этим вопросом;**

**Второе: попробуй отстрочить употребление алкоголя, включая пиво, до**

наступления физической зрелости, т.е. хотя бы до возраста 18 лет.

**Третье: займись физическими упражнениями или любимым видом спорта.** От этого тройная польза: польза для здоровья; прекрасно проведешь свободное время; найдешь друзей, с которыми у тебя будут общие интересы, например, спорт.

**Четвертое: алкоголь выводит воду из организма, поэтому не может утолить жажду.** Если мучает жажда, выпей что-нибудь безалкогольное, даже если это будет стоить дороже, чем пиво.

**Пятое: не трать деньги на пиво или другие алкогольные напитки.** Лучше сохрани их и потрать на что-нибудь интересное, например, на модную одежду, дискотеку, подарки близким и любимым.

**Шестое: не думай, что ты единственный, кто не хочет употреблять алкоголь.** Таких людей много.

**Всегда делай выбор в пользу здоровья!!!**

### **К СВЕДЕНИЮ!**

**Алкоголь - нередкая причина смерти человека, в том числе:**

- автомобильных катастроф - в 55,9% случаев;
- смерти от асфиксий (при утоплении, удушении, от рвотных масс) - в 75,8% случаев;
- смерти от общего переохлаждения (замерзшие в состоянии алкогольного опьянения) - 82,2%;
- самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения или похмелья.

### **УЧЁНЫЕ-МЕДИКИ ОТМЕЧАЮТ:**

Алкоголь провоцирует катастрофу в человеческом мозге, разрушая его клетки - нейроны. Дело в том, что эритроциты (красные кровяные тельца) поставляют кислород к каждой клетке по индивидуальному капилляру. Диаметр его настолько мал, что кровяные тельца проходят по нему только в один ряд. Под воздействием алкоголя эритроциты «слипаются в комочки» по 3-5 штук и застревают на подходе к нейрону, закупоривая

капилляр. Через 7-10 минут без кислорода клетка погибает. А, как известно, нервные клетки (нейроны) не восстанавливаются.

### **И – ГЛАВНОЕ!**

Регулярное употребление любых спиртных напитков **всего лишь за год способно** сформировать у подростка и **психическую, и физическую зависимость.**

Подросток может стать **рабом алкоголя.**

Если ты ещё не пробовал алкоголь, **не начинай этого делать!!!** Если такой опыт у тебя уже есть – **откажись от этого!!! Не дай себя поработить!!!**

*Памятка выпущена опорным (базовым) кабинетом по профилактике употребления ПАВ при МАОУ «Новозаимская СОШ», 2012г.*

## **ПАМЯТКА**

### **«ПОДРОСТКУ ОБ АЛКОГОЛЕ»**



**«Легче предупредить болезнь, нежели ее лечить»**

**М.Я. Мудров,  
выдающийся терапевт**