

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**