

# Алкоголь - это опасно!

**Алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.**

Алкоголь быстро всасывается в кровь, а в органах и тканях задерживается до 15 – 20 дней даже после однократного приема. Если содержание алкоголя принять за единицу, то в головном мозге оно будет составлять 1,75, а в печени – 1,45.

Повышенная концентрация алкоголя (яда) в коре головного мозга приводит к разрушению нервных клеток, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.

Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит порой постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека появляется физиологическая зависимость, и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь ежедневно – развивается алкоголизм.

Переход от пьянства к алкоголизму составляет у мужчин 8 лет, а у женщин – 7 лет. Тяга к спиртному, перерастающая в болезнь, в разрушительный недуг, мешает человеку жить и работать нормально, так, как позволяли бы ему способности, таланты.

## Проявления алкогольной зависимости:

постоянная потребность в алкоголе

деградация личности, агрессивность, криминализация, снижение интеллекта

потеря работы, разрушение семьи

**Количество употребляемого алкоголя и состояние здоровья находится в прямой зависимости. Чем больше выпито, тем больше наносимый вред. Нарушается:**

работа всех внутренних органов, особенно головного мозга, сердца, печени, поджелудочной железы, почек

гормональный баланс

репродуктивная функция (может развиваться бесплодие у женщин и импотенция у мужчин)

умственная и физическая работоспособность



## Помните! Употребление алкоголя

беременными женщинами опасно для здоровья будущего ребёнка (могут возникнуть психические, физические дефекты, которые останутся на всю жизнь)

детьми и подростками вредит формированию всех систем и органов и приводит к скоротечной алкоголизации

увеличивает количество несчастных случаев и автодорожных аварий



У Вас есть проблемы? Психологи и наркологи помогут Вам. Альтернатив алкоголю множество, необходимо увидеть, найти и поверить, главное – желание.

Откажитесь от употребления любого алкоголя – это положительно скажется на вашем здоровье, самочувствии, работоспособности!

Научитесь говорить **НЕТ!**



И ежу должно быть ясно, что курить и пить опасно!

