

## Мифы об алкоголе

**Миф 1. Алкоголь повышает аппетит.** Увы, в действительности он раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, язву, нарушает усвоение питательных веществ и ведет к дистрофии.

**Миф 2. Алкоголь поднимает настроение.** Не путайте хорошее настроение с дурашливостью, которая вызвана наркотическим опьянением.

**Миф 3. Алкоголь помогает при простуде.** На самом деле алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьющие люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями.

**Миф 4. Алкоголь снимает стресс.** Это не так. Он вызывает временный наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.

**Миф 5. Дорогой алкоголь менее вреден.** Это не так. В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самогоне.

**Миф 6. Пиво – не алкоголь.** Это не так. Спирт в пиве есть. Три бутылки пива – почти стакан водки. А за счет газированности напиток всасывается алкоголь быстрее.

*ГУ «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения»*

**Отделение комплексной поддержки в кризисной ситуации:**

г. Вилейка, ул. Водопьянова, д. 33.

Конт. телефоны: **3-63-19**; экстренная психологическая помощь по телефону: **3-63-17**

## Влияние на организм

- Алкоголь приводит к гибели клеток и уменьшению головного мозга, снижению памяти, инсульту.
- Алкоголь повреждает ткань легких, вызывает легочные заболевания, способствует развитию туберкулеза.
- Алкоголь разъедает слизистую и стенки желудка, превращает переваривание пищи в процесс гниения. В результате развивается гастрит, язва, рак желудка.
- Алкоголь ведет к снижению иммунитета и раннему старению, способствует избыточному весу.
- Алкоголь вызывает ожирение сердца нарушается кровообращение, развиваются сердечно-сосудистые заболевания.
- Алкоголь нарушает функции печени – она увеличивается, со временем возникают более выраженные ее изменения – алкогольный гепатит, цирроз, рак.
- Злоупотребление алкоголем приводит к воспалительным изменениям в почках, в них образуются камни.



# СКАЖИ АЛКОГОЛИЗМУ НЕТ!

## Что такое алкоголизм

**Алкоголизм** – это тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая, возникающая в результате потребления алкоголя и характеризующаяся постоянной или периодической потребностью в нем.

**Алкоголь** – это светлая бесцветная жидкость, не имеющая запаха. Алкоголь составляет только часть алкогольного напитка; помимо него в напитках также присутствуют вещества, придающие им вкус и запах. Алкогольные напитки содержат этиловый спирт, или этанол. Он очень ядовит для организма.

**Злоупотребление спиртными напитками** вызывает психологическую зависимость. Длительный алкоголизм провоцирует физическое привыкание организма.

**Алкоголиком** считается человек, для которого алкоголь стал столь же необходимым компонентом жизнедеятельности, как вода и пища. Больной алкоголизмом готов на все ради получения алкоголя, не смотря на отрицательные последствия его потребления для себя и окружающих.

## ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

У многих людей бывает ситуация, когда им предлагают выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Как же вести себя в такой ситуации?

- 1. Приведи веские контраргументы** – объясни причину отказа, но не извиняйся слишком долго.
- 2. Если человек начинает упрашивать,** скажи: «Да, ты прав, но я не могу принять твоё предложение».
- 3. Сам переходи в наступление:** «Почему ты на меня давишь?». Попроси объяснить, почему тебя просят делать то, чего ты делать не хочешь.
- 4. Смени тему:** придумай что-нибудь, что тоже интересно (пойти в спортзал, на танцы и т.д.).
- 5. Если ты являешься лидером компании,** то тебе не так уж и трудно отказаться от приема алкоголя и удержать весь коллектив.
- 6. Если в твоей компании употребление алкоголя является традиционным,** значит не стоит быть членом такого коллектива.

