

**АЛКОГОЛЬ И**

**ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ**

|  |
| --- |
| ***Алкоголизм делает больше опустошения, чем три***  ***исторических бича вместе взятые: голод, чума и***  ***война.***  ***Уильям Юарт Гладстон,***  ***английский государственный***  ***деятель и писатель 19 века*** |
| ***Алкоголизм - это порождение варварства - мертвой***  ***хваткой держит человечество со времен седой и дикой***  ***старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая***  ***молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя***  ***лучший цвет рода людского.***  ***Джек Лондон,***  ***американский писатель*** |
| ***Пользуйся настоящими удовольствиями так, чтобы***  ***не повредить будущим.***  ***Сенека, римский философ,***  ***драматург и оратор*** |

**НАШИ КОНТАКТЫ:**

***Пункт по защите прав потребителей, гигиенического обучения и***

***воспитания населения Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии***

***в Алтайском крае в городе Заринске, Заринском, Залесовском,***

***Кытмановском и Тогульском районах»***

**Наш адрес: 659100 Алтайский край г.Заринск**

**ул. 25 Партсъезда д. 14 корп. 2 каб. № 8**

**Тел.: 8 (38595) 99027;22402**

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии**

**в Алтайском крае в городе Заринске, Заринском, Залесовском,Кытмановском и Тогульском районах»**

**E-mail:** [**zarinsk@altcge.ru**](mailto:zarinsk@altcge.ru)

**2020г.**

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии**

**в Алтайском крае в городе Заринске, Заринском, Залесовском,Кытмановском и Тогульском районах»**

**ОГЛАВЛЕНИЕ:**

1. **Влияние алкоголя на организм**
2. **Механизм формирования алкогольной зависимости**
3. **Не верь всему, что говорят**
4. **А что вместо алкоголя?**
5. **А ЧТО ВМЕСТО АЛКОГОЛЯ ?**

**Советы для тех, кто решил сократить потребление алкоголя:**

**1. Избегайте компаний, в которых принято много пить.**

**2. Всегда старайтесь контролировать количество выпитого алкоголя.**

**3. Не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить.**

**4. Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами, откройте для себя двери в новую жизнь:**

**- активно проводите свободное время. Занимайтесь танцами, спортом, фитнесом, плаваньем. Гуляйте на свежем воздухе, путешествуйте;**

**- займитесь любимым делом, хобби: рисование, фотография, рукоделие, коллекционирование, моделирование, кулинарное искусство, общение с домашними животными:**

**- общайтесь с позитивными, жизнерадостными людьми;**

**- смотрите фильмы, сериалы, читайте книги, слушайте музыку.**

***Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске, Заринском, Залесовском, Кытмановском и Тогульском районах» за трезвый и здоровый образ жизни!***

**5**



**АЛКОГОЛЬ СНИМАЕТ СТРЕСС**

**Неправда. Алкоголь вызывает временную эйфорию - наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса. Победить стресс помогут близкие или психолог.**

**АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ ПРИ УСТАЛОСТИ**

**Алкоголь парализует активность коры головного мозга, что вызывает эффект расторможенности. Поэтому, если вы устали, лучше сменить род**

**деятельности, передохнуть, погулять, почитать, поиграть в компьютерные**

**игры, но никак не употреблять алкоголь.**

**АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ ПРИ ГРИППЕ, АНГИНЕ, ПРОСТУДЕ**

**Неправда. Алкоголь снижает защищающий от болезней иммунитет. Как правило, люди пьющие значительно чаще болеют, чем непьющие.**

**АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ СОН**

**Неправда. Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом**

**начинается бессонница, приводящая к психозам. Чтобы безболезненно засыпать, нужно вести активный образ жизни.**

**АЛКОГОЛЬ ГРЕЕТ В МОРОЗЫ**

**Алкоголь расширяет сосуды и дает ощущение тепла и это, наоборот, приводит к потере тепла, когда его нужно экономить. Поэтому так нередки случаи обморожений и даже гибели выпивших людей на морозе.**

**АЛКОГОЛЬ УКРЕПЛЯЕТ ДРУЖБУ**

**Дружба на алкогольной почве длится до тех пор, пока есть алкоголь.**

**АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ**

**Наоборот, угнетает. Уничтожая нейроны головного мозга, постепенно ведет к**

**слабоумию.**

**ПИВО И ВИНО ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Неправда. Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в каком напитке он содержится. Более того, регулярное употребление слабоалкогольных напитков приводит к привыканию и переходу на более крепкие.**

**КРЕПКИЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ – ПЛОХО, А СЛАБЫЕ – ХОРОШО.**

**В любом разведении алкоголь – это наркотик. Большинство алкоголиков начинали с пива, как героиновые наркоманы начинали с так называемых легких наркотиков.**

**4**

**1. ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ**

1. **Удар по сердечно-сосудистой системе. Как только алкоголь попадает в организм, сердце начинает увеличиваться в размере (особую коварность таит в себе пиво). На тканях сердца появляются многочисленные рубцы, которые являются виновниками инфаркта и способны привести к смерти.**
2. **Затуманенный рассудок. Алкоголь не зря считается разновидностью наркотических веществ: спиртные напитки оказывают на психику эйфорическое воздействие, продолжительность которого составляет от часа до полутора. Вскоре после этого человек впадает в депрессивное состояние, сопровождающееся агрессией и приступами панического страха.**
3. **Уничтожение клеток мозга. Даже небольшое количество алкоголя (да, полбокала вина также сюда относится) уничтожает несколько тысяч нейронов без возможности восстановления. Спирт, содержащийся в алкогольных напитках, провоцирует склеивание эритроцитов – красных кровяных телец: последние закупоривают микрокапилляры, приводя к смерти нейронов от кислородного голодания. Клетки, павшие в неравном бою с алкоголем, выводятся из организма с мочой.**
4. **Развитие хронических болезней. Медики приравнивают действие алкоголя к медленному яду. Длительная алкогольная зависимость – залог развития таких опасных хронических болезней, как панкреатит, рак поджелудочной железы, цирроз, инфаркт и масса других коварных заболеваний.**
5. **Плохая наследственность.  Алкоголь вносит изменения в структуру генетического кода ДНК – именно она содержит в себе информацию о человеке и его потомках. Ученые давно пришли к выводу, что 90% детей с отклонениями в умственном развитии и врожденных инвалидов рождаются у людей, злоупотребляющих спиртными напитками.**
6. **Непристойное поведение. Уверены, тебе не раз приходилось наблюдать, что из себя представляет пьяный человек: алкоголь оказывает влияние на нравственные центры головного мозга, в связи с чем его дальнейшее поведение становится абсолютно непредсказуемым. В лучшем случае, все заканчивается мирным посапыванием в укромном уголке. В худшем – неконтролируемой агрессией, вспышками гнева и другими малоприятными вещами, которые в трезвом виде человек ни за что бы себе не позволил.**

**1**

**2. МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ у мужчин и женщин одинаков – бытовое пьянство перерастает в запои, запои перерастают в алкоголизм.**

**Бытовое пьянство, в отличие от алкоголизма – это злоупотребление алкогольными напитками, алкоголизм – патологическое влечение, наркотическая зависимость, прогрессирующее заболевание. При естественном течении оно протекает в три последовательно сменяющих друг друга стадии. Переход от одной стадии к другой происходит плавно и незаметно. Это заболевание никогда не начинается внезапно. Первой стадии алкоголизма обязательно предшествует этап регулярного “культурного” пития (на праздники и какие-либо важные события), который имеет различную продолжительность - от одного года до десяти лет. Предрасположенные к алкоголизму люди проходят этот этап очень быстро, порой всего за несколько месяцев, далее наступает период малокультурного пития, что означает переход от бытового пьянства к алкоголизму.**

**В первой стадии алкоголизма выделяют следующие признаки:**

**• сильное, почти каждодневное, влечение к употреблению алкогольных напитков;**

**• способность употреблять алкоголь в больших дозах, чем раньше;**

**• утрата защитного рвотного рефлекса;**

**• снижение способности контролировать прием алкоголя;**

**• появление провалов в памяти на следующий день после приема**

**алкоголя;**

**• изменение форм пьянства (когда человек может употреблять алкоголь**

**в течение нескольких дней).**

**Вторая стадия отличается следующими признаками:**

**• непреодолимое влечение к алкоголю;**

**• переносимость высоких доз алкоголя;**

**• потеря ситуационного контроля над приемом алкоголя;**

**• периодические запои;**

**• похмельный или абстинентный синдром - тяжелое психофизическое состояние, которое включает многочисленные**

**расстройства – сниженное настроение, потливость, сердцебиение, повышение артериального давления, отсутствие аппетита, низкую работоспособность, расстройство сна, тошноту, жажду, дрожь в руках и т.д. Могут проявляться также зрительные, слуховые и тактильные галлюцинации, судорожные припадки, алкогольные психозы.**

**2**

**Третья стадия характеризуется:**

**• потерей количественного контроля выпитого после небольших доз**

**алкоголя;**

**• признаками алкогольной энцефалопатии (ухудшение работы**

**головного мозга);**

**• похмельный синдром возникает после приема небольшого количества**

**спиртных напитков;**

**• алкогольной деградацией личности**

**– психической (лживость, необязательность, безответственность,**

**циничность, недоброжелательность, эгоизм) и физической (наступают**

**органические поражения жизненно важных органов: цирроз печени, язва**

**желудка, кардиопатии, слабоумие, рак и т.д.).**



**3. НЕ ВЕРЬ ВСЕМУ, ЧТО ГОВОРЯТ**

**ЧЕМ БОЛЬШЕ ПЬЕШЬ, ТЕМ ВЕСЕЛЕЕ**

**До определенного предела, сначала начинается умеренная эйфория, но потом настроение меняется в зависимости от состояния человека. Поскольку алкоголь является депрессантом, то в итоге реакции замедляются, эмоции переходят в негативные.**

**АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ ПОТЕНЦИЮ**

**Скорее наоборот, алкоголь снижает потенцию и вызывает задержку семяизвержения. более того, у пьющих мужчин наблюдается снижение выработки мужского полового гормона — тестостерона, результатом чего часто является импотенция.**

**МНОГО ДВИГАЕШЬСЯ – БЫСТРЕЕ ТРЕЗВЕЕШЬ**

**Нет. Даже марафонский бег не способен ускорить работу печени по**

**переработке алкоголя и выведение алкоголя из организма, лучше просто**

**танцуйте, когда танцуешь – не пьешь.**

**3**