

Здоровая среда-главная составляющая избавления от алкогольной зависимости!!!

Важны:

- наличие значимых взрослых в твоей жизни (не только родителей, но и учителей и наставников);
- самореализация в любимой сфере помимо учебы — это могут быть спорт, искусство, рукоделие и т. п.
- Имеет большое значение общение с благополучными сверстниками, заинтересованными в получении образования и имеющими схожие увлечения.



Алкоголь – похититель здоровья, молодости, будущего...

Пить или не пить – ты решаешь сам. Но прежде чем сделать выбор, подумай, ради чего ты это делаешь?! Употребляя алкоголь сегодня, ты теряешь свое завтра, путь к образованию, теряешь друзей, а главное здоровье...



Как отказаться, если тебе предлагают выпить?

Нет, спасибо, мне необходимо иметь ясную голову...

Нет, спасибо, это не для меня...

Спасибо, но здоровье для меня важнее...

Не хочу. Мне и так хорошо...

Мне это не интересно!

Я спортсмен, мне нельзя.

В здоровом теле здоровый дух!!!



Почему многие

подростки не пьют, выбирая здоровый образ жизни!!!

Не нравится вкус алкоголя

Не нравится состояние алкогольного опьянения

Это не соответствует их ценностям

Это не отвечает их собственным интересам

Понимают, что алкоголь уменьшает способность четко мыслить и принимать решения...

Помни! Ты-кузнец своего Счастья!

Достойная жизнь, Крепкое здоровье, Благополучие ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ!!!

Педагоги-психологи Емельяновского района

Похититель рассудка



АЛКОГОЛИЗМ



Вред алкоголя для подростка

Похититель рассудка — так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали еще в древности. Они заметили, что многие напитки под действием времени изменяют свойства. Выпив такой напиток, человек становился раскованнее, веселее, появлялось чувство того, что всё дозволено, доступно. Однако, спустя некоторое время после выпивки, настроение становилось скверным, мучала головная боль, появлялись тяжёлые мысли.

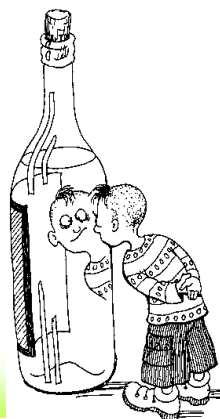


Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Состояние трезвости сразу после приёма спиртных напитков обманчиво: алкоголь (этиловый или винный спирт), содержащийся в алкогольных напитках, поступая в организм через желудок и кишечник, всасывается в кровь уже через 5-7 минут и достигает повышенной концентрации в крови через 1,5-2 часа. Проникая в живые клетки организма, он отравляет их и разрушает работу тканей головного мозга и других органов. Сгорает алкоголь в организме человека быстро, но при этом он отнимает у живых клеток кислород и воду, вследствие чего их жизнедеятельность затрудняется. А если принимать алкоголь часто, то клетки различных органов в конце концов погибают или перерождаются, развивается опасная болезнь — алкоголизм, которая поддается лечению с большим трудом.

В организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя. Но особенно ужасны последствия выпивок для подростка, даже если алкоголь поступает в организм в минимальных дозах. Попав в кровь, алкоголь изменяет её состав, отрицательно действуя на лейкоциты, и они перестают бороться с различными микробами. Поэтому выпивающие подростки часто болеют, тяжело переносят заболевания. Кроме того, вызывая воспалительный процесс в желудочно-кишечном тракте, алкоголь нарушает всасывание витаминов. Это ведёт к авитаминозу организма и, как следствие, отставанию в росте, потере веса. Очень чувствительны к алкоголю печень, поджелудочная железа, почки. Алкоголь также очень отрицательно действует на половые железы.

Кроме этого под прицел спиртных напитков попадает еще не до конца сформировавшийся головной мозг юношей и девушек. И основные последствия опьянения — забывчивость, снижение способности ясно мыслить и принимать решения, эмоциональная взрывчатость или подавленное настроение, хронические заболевания.

Но и это не предел. В мозге подростка нарушается обмен веществ, приводящий к буквальному «отупению», которое при постоянном употреблении спиртными напитками, особенно пивом и коктейлями, переходит в интеллектуальное и эмоциональное оскудение.



Тебе говорят, а ты не верь, что

- ✓ Алкоголь снимает стресс
- ✗ Неправда. Алкоголь вызывает временную эйфорию - наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.
- ✓ Алкоголь улучшает сон
- ✗ Неправда. Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом начинается бессонница, приводящая к психозам.
- ✓ Алкоголь помогает при усталости
- ✗ Неправда. Алкоголь парализует активность головного мозга, что вызывает эффект расторможенности.
- ✓ Алкоголь улучшает творческие способности
- ✗ Наоборот, угнетает. Уничтожая нейроны головного мозга, постепенно ведет к слабости.
- ✓ 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.

