Автор: Administrator
09.07.2019 05:22 - Обновлено 26.07.2021 07:41

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

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 развиться бесплодие у женщин и импотенция у мужчин);

-умственная и физическая работоспособность.

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.

Проявление алкогольной зависимости:

-постоянная потребность в алкоголе;

-деградация личности, агрессивность, криминализация, снижение интеллекта;

-потеря работы, разрушение семьи.

Помните!

Употребление алкоголя беременными женщинами опасно для здоровья будущего ребенка (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.

МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ:

-алкоголь снимает стресс;

-алкоголь-повышает настроение;

-алкоголь облегчает общение и помогает найти друзей;

-алкоголь в умеренных количествах не наносит вреда здоровью.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ: ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ

ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ

1. Вам когда-нибудь приходила в голову мысль, что вам нужно меньше пить?

2. Испытывали ли вы когда-нибудь чувство вины или сожаления в связи с тем, что употребляете алкоголь?

3. Раздражал ли вас кто-нибудь тем, что критиковал ваше употребление алкоголя?

4. Бывало ли когда-нибудь такое, что первое, что вы сделали с утра чтобы успокоить нервы, или чтобы избавиться от похмелья, это выпили?

Если вы ответили «ДА» больше, чем на один вопрос, у вас скорее всего есть проблемы с алкоголем. Подумайте о том, чтобы обратиться к специалисту.

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

НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ НЕТ!