

В период полового созревания высока вероятность 1 опыта употребления алкоголя. Нередко бывает так, что ребенок начинает дегустировать разные напитки, с которой его организм еще не готов справляться.

**Даже однократное употребление алкоголя подростком может навредить растущему организму. Попадая в организм, он медленно расщепляется в печени, и только 10 % употребленного напитка выводится полноценно. Оставшийся алкоголь циркулирует по крови до полного расщепления. Молодые ткани еще не способны блокировать поступление больших доз, из-за чего вредитель быстро распространяется по организму.**

Государственное учреждение образования «Гомельский городской социально-педагогический центр»

Отдел профилактики и комплексной реабилитации

Наши контакты:  
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:

[www.gomel-ggspc.guo.by](http://www.gomel-ggspc.guo.by)

Эл. почта:

[ggspc@gorouogomel.by](mailto:ggspc@gorouogomel.by)

Инстаграм:

[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:  
г.Гомель, ул.Маневича, 26а,  
индекс: 246035



Управление образования Гомельского городского исполнительного комитета  
Государственное учреждение образования  
«Гомельский городской социально-педагогический центр»



**Я только один раз...**  
(для несовершеннолетних)

Гомель 2024

**Один бокал** пива или даже рюмка водки **не нанесёт непоправимый вред** развивающемуся мозгу подростка — **опаснее будут скорее косвенные последствия употребления алкоголя** — травмы и т. д. **Наибольшую опасность** несёт не умеренное употребление алкоголя (пусть даже и регулярное), а **злоупотребление, в том числе эпизодическое.**

Для подростков предел злоупотребления меньше. Если для взрослого мужчины единоразовым злоупотреблением считается 5 порций в один присест, а для взрослой женщины — 4 порции, то **для девочки до 17 лет или мальчика 9-13 лет 3 порции — это уже слишком, для мальчиков 14-15 лет — 4 порции.**

**Напомним, порция алкоголя — это рюмка крепкого напитка, небольшой бокал вина или пива.**

## **Чем опасен алкоголь для подростков**

Злоупотребление алкоголем опасно в любом возрасте. Но детям и подросткам достаточно нескольких порций, чтобы причинить вред своему здоровью. Это связано с пубертатным периодом, когда детский организм трансформируется.

“ В подростковом мозге происходит настоящая перестройка — возникают новые связи между нейронами. Летучие вещества, содержащиеся в алкогольных напитках, разрушают нейронные связи — тормозится умственное развитие подростка, он хуже воспринимает новую информацию, медленнее обучается. ”

У подростков чаще развивается **цирроз печени** — проницаемость сосудов повышена, работа ферментов не сформирована окончательно, поэтому алкоголь перерабатывается очень медленно, отравляя весь организм.

**При этом девочки более уязвимы.**

По данным исследований у выпивающих девочек-подростков сильнее и быстрее **снижаются внимание и рабочая память.** Кроме того, **у подростков в 10 раз быстрее развивается алкогольная зависимость** — для этого достаточно двух-трех месяцев.

При этом дети начинают с пива, а затем постепенно переходят на более крепкие напитки, которые еще сильнее вредят здоровью.