

ПОМНИ:

1. Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.
2. Силен тот, кто побеждает самого себя.
3. Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!
4. Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.
5. Вокруг много интересных занятий, только оглянись...
6. Хочешь экстрима – займись спортом.
7. Не умеешь общаться – учись дружить по-настоящему. Будь честным, искренним, уважай других!
8. Нечего делать – ставь перед собой цели и стремись достигать их.
9. Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!»

"Моё здоровье в моих руках"



Контакты:

Обратиться за помощью можно:

Республиканский "Телефон доверия" для наркологических пациентов: 8 801 100 21 21

Областной телефон доверия «Витебский областной центр психиатрии и наркологии»: 8 (212) 61-60-60

Наш телефон: (802130) 5 54 39
Электронный адрес: spc-shum@tut.by
Сайт: spc.shum.schools.by

Наш адрес: 211259
г.п. Шумилино, ул. Ленинская, д.22,
Витебская область



Правда и ложь об алкоголе

ГУО "ШУМИЛИНСКИЙ РАЙОННЫЙ
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР"



Миф №4. Аллергии на спиртное не бывает

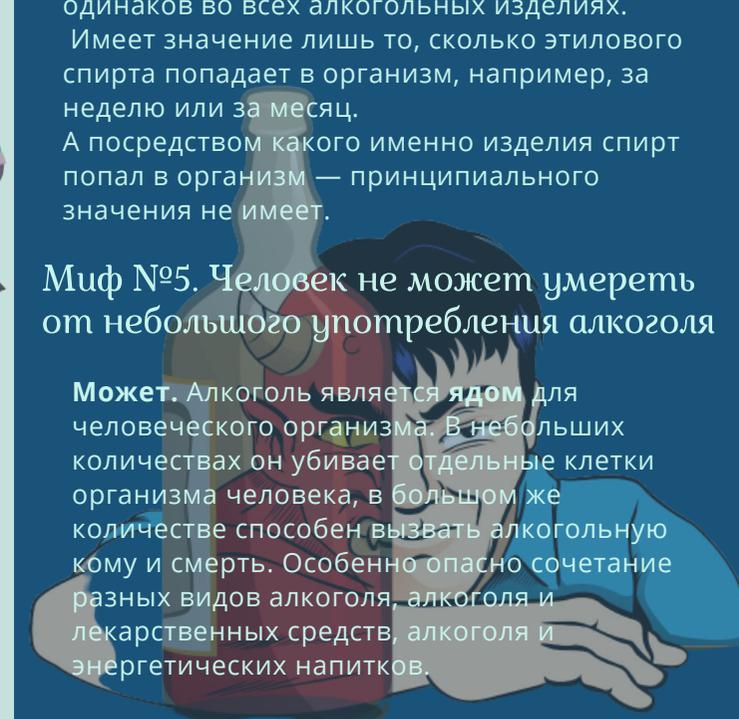
Этиловый спирт аллергических реакций вызвать не может. А что насчет других составляющих алкогольных напитков? К примеру, сульфиты, содержащиеся в винах, могут вызывать **приступы астмы**. Также различные красители, полифенольные соединения, ароматизаторы могут вызывать **аллергические реакции**. Если у вас есть аллергия на дрожжи или хмель, то употребление пива опасно вдвойне. Кроме всего прочего, алкоголь зачастую сам способствует развитию аллергии, усугубляя симптомы, вызванные посторонними веществами.

Миф №5. Пиво и вино менее вредны

Вред здоровью приносят не вино, не пиво и не водка, а содержащийся в этих изделиях этиловый спирт, который совершенно одинаков во всех алкогольных изделиях. Имеет значение лишь то, сколько этилового спирта попадает в организм, например, за неделю или за месяц. А посредством какого именно изделия спирт попал в организм — принципиального значения не имеет.

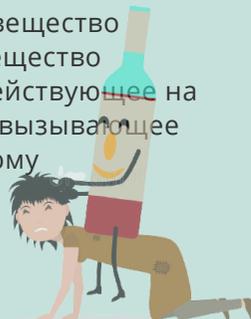
Миф №5. Человек не может умереть от небольшого употребления алкоголя

Может. Алкоголь является **ядом** для человеческого организма. В небольших количествах он убивает отдельные клетки организма человека, в большом же количестве способен вызвать алкогольную кому и смерть. Особенно опасно сочетание разных видов алкоголя, алкоголя и лекарственных средств, алкоголя и энергетических напитков.



Миф №1. Алкоголизм – это просто вредная привычка

В реальности **алкоголизм – хроническое заболевание, которое не излечимо**. Алкоголь - это психоактивное вещество (ПАВ). **ПАВ** – это химическое вещество (формула этилового спирта), действующее на мозг, изменяющее сознание и вызывающее зависимость, привыкание к этому химическому веществу.



Почему опасно пить подростку?

Эндокринная система человека полностью формируется к 20 годам. Именно эта система помогает расщеплять алкоголь в организме. У подростка нет фермента, расщепляющего алкоголь, поэтому, выпивающий подросток может стать зависимым в течении 3-6 месяцев

Миф №2. Употребление алкоголя ведет к поднятию бодрости духа

Алкоголь – это депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга. Попадая в кровь человека, алкоголь вызывает нехватку кислорода в мозге, отчего человек временно чувствует эйфорию, которая также на время дарит иллюзию бодрости духа и легкости в теле.



Миф №3. Алкоголь помогает найти друзей

Многие пьют алкогольные напитки для того, чтобы не было скучно, чтобы поддержать компанию, не выделяться из толпы. Можно ли назвать такое явление нормальным? С трудом. Если в компании друзей человек чувствует себя уверенно и весело, только выпив несколько рюмок, то **лучше задуматься о смене круга общения**.