

Употребление алкоголя стало массовым явлением. В нашем обществе распространено снисходительное отношение к частому употреблению спиртного. Пьют «для храбрости», «от обиды», чтобы «расслабиться» или «взбодриться», без повода и по любому поводу. При этом не все задумываются о губительном воздействии алкоголя на организм

По определению Всемирной организации здравоохранения, алкоголь – это опьяняющее наркотическое средство, формирующее зависимость и связанное с риском заболеваний, травм и смерти.

Алкоголь быстро проникает в кровь и внутрь клеток головного мозга, вызывает опьянение, нарушения в психике и работе мозга, регулирующих деятельность всех систем организма.

**Самое главное – нужно научиться контролировать себя и говорить «НЕТ», когда это требуется!**

#### Контакты



**211259**

г.п.Шумилино, ул. Ленинская,  
д.22, Витебская область



**(802130) 5 54 39**

**(802130) 5 61 33**



**shumilino2021@yandex.by**  
**spc.shum.schools.by**

**Употребление  
спиртного и его  
воздействие на  
организм  
подростка**



Почему «чуть-чуть» все  
равно вредно?

## Пагубное влияние алкоголя на здоровье человека

- Мозг**
  - Нарушение сна, раздражительность, агрессия, снижение умственных способностей, ухудшение памяти
- Сердце и сосуды**
  - Гипертония, инсульт, инфаркт, анемии, ишемическая болезнь
- Печень**
  - Токсический гепатит, цирроз, рак печени
- Пищеварительная система**
  - Гастрит, панкреатит, язвенные болезни, онкология
- Выделительная система**
  - Нарушение функции почек, обезвоживание

## Медицинский факт

Доказано, что алкоголь поражает все жизненно важные органы. При употреблении более 2-х порций алкоголя – 40-50 гр (1 порция содержит около 10 гр чистого алкоголя) – теряется способность организма к выработке ферментов, которые расщепляют алкоголь.



Употребление алкоголя нередко приводит к серьезным проблемам в различных областях жизни человека: в семье, на работе, в отношениях с окружающими. При этом совсем не обязательно быть алкоголиком о общественном смысле этого слова. В состоянии алкогольного опьянения происходит большинство преступлений и правонарушений, совершаются поступки, о которых в последствии приходится жалеть

### Рекомендуем:

- Воздерживаться от употребления спиртного.
- Не превращать приём алкоголя в единственный и обязательный атрибут встречи с друзьями.
- Не употреблять алкоголь для придания уверенности в себе.
- Не употреблять спиртного для преодоления проблем.