**Всего одна рюмка…**

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки и догадываться не могли, какого страшного врага они приобрели. К сожалению, печальные последствия употребления спиртного привлекали к себе меньше внимания, чем улучшение настроения, сопутствующее употреблению алкоголя.

 В мифах, легендах и сказках древнего мира — всюду фигурирует вино, опьянение, разгул. Пьянство процветало, а за ним следовали его неизменные спутники — разврат, преступления, тяжелые болезни. Религиозные обряды и предрассудки поддерживали пьянство.

 Поколения людей, целые народы "обязаны" алкоголю не только подорванным здоровьем, но и потерянной свободой, духовной и материальной нищетой. Веселящие свойства алкоголя люди распознали очень скоро, а вред его многие недооценивают еще и в наши дни.

 Основным действующим началом любого опьяняющего напитка является алкоголь — этиловый, или винный, спирт. Принятый внутрь, он через 5—10 мин всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь — яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, алкоголь очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов погибают. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям.

**Перерождается ткань мозга, печени, почек, сердца, сосудов, кишечника, поджелудочной железы  и др.**

 Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки **головного мозга**, при этом в первую очередь страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный током крови к головному мозгу алкоголь проникает в нервные клетки. Часть нервных клеток при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.

 Алкоголь влияет также на **кровеносные сосуды**, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека!

 Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за усилившимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

 Известный русский психиатр С. С. Корсаков так описывает это состояние: "Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно . . . Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам". А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыками приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может выболтать любую тайну: он теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: "Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке".

 То, что мы в быту благодушно называем опьянением в сущности есть не что иное, как острое отравление алкоголем со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо, если через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию. А если пьянство продолжается и новые порции алкоголя систематически поступают в организм? Что тогда?

 Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм, не сразу выводится оттуда и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение 1 —2 суток, а в некоторых случаях и дольше.

 Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от вина. В противном случае под влиянием алкогольной интоксикации (да и уговоров друзей) воля ослабевает и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. Под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляются воля и самоконтроль и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

 Очень опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков. С незапамятных времен наши предки считали единственно пригодными напитками для детей воду и молоко. В Древней Греции и Риме юношам до определенного возраста вообще запрещалось пить вино.

 Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство. Об этом знали еще в глубокой древности. В греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вулкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелого наказания. Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно-психических заболеваний является пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия.

 Пьющие (особенно женщины) под влиянием алкоголя делаются развязными, болтливыми, несдержанными, недостаточно критичными к своему поведению. В пьяном виде женщина теряет стыд, женское достоинство, она склонна к легкомысленному поведению, половой распущенности. Последствия случайных половых связей, наступивших в результате опьянения, бывают трагичными. Венерические заболевания, рождение неполноценных детей — это ведь не только слова, за ними искалеченная, безрадостная жизнь.

 Если пьянство — результат неправильного воспитания, слабоволия, распущенности, подражания дурным привычкам, то алкоголизм — серьезная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, чтобы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем. Нередко эти усилия оказываются напрасными. Нет ничего ужаснее мужа-пьяницы, заставляющего страдать жену и детей.

 Ты уже настолько взрослая, что должна уметь выбирать друзей. В твоем окружении не должно быть людей, не представляющих себе удовольствий без рюмки, не говоря уже о том, что сама ты должна избегать употребления спиртного. Надо найти в себе мужество противостоять тем, кто пытается склонить тебя к употреблению спиртного. Все эти застолья с обязательным "пить до дна", "штрафными" для опоздавших — удел обывателей. К сожалению, велика сила инерции, втягивающая людей в сферу обязательных выпивок. Кто, как не женщина, должен бороться с этим уже не только личным, но и общественным злом? Вокруг каждого молодого человека, злоупотребляющего алкоголем, должна быть создана атмосфера осуждения и нетерпимости. Избегай вечеринок, собирающихся с целью выпить, и людей, не представляющих себе веселья без выпивки.

 Девушки! Молодые и симпатичные, мы крайне не рекомендуем Вам злоупотреблять алкоголем. Конечно парни будут предлагать Вам выпить с ними, говорить - чё ты не как все, давай с нами выпьешь малёха! Но причина такого поведения очень проста, парни хотят Вас соблазнить. Когда ты опьянеешь от очередной рюмки водки, алкоголь ударит в голову тебе, ты потеряешь контроль над ситуацией. Этим воспользуются парни, они принудят тебя к занятию сексу с ними. Ты можешь и не вспомнить о том что произошло, или не хотеть вспоминать. Но парни всё помнят, слава о тебе разлетится по городу, так что думай с кем пить алкоголь и следи сколько ты выпила рюмок.