

Администрация города Екатеринбурга  
Комитет по молодежной политике  
МБУ «ЦСППДиМ «Форпост»

# ОСТОРОЖНО, АЛКОГОЛЬ!

12+

МБУ «Центр социально-психологической помощи  
детям и молодежи «Форпост»

г. Екатеринбург  
переулок Трамвайный, 5  
ул. Красных Борцов, 19

тел. для справок: **(343) 385-82-20**

e-mail: **forpost@molekb.ru**

Телефон доверия для детей,  
подростков и их родителей  
Консультация психолога:

**(343) 385-73-83**

Интернет-консультирование:  
**ICQ 648092345**  
**vk.com/id270527095**

Экстренная психологическая помощь  
(круглосуточно, анонимно)



**Памятка для подростков**



## ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ?

**Алкоголизм** – это болезнь, которая возникает при регулярном употреблении даже небольшого количества алкоголя. Употребление алкоголя в больших дозах за один раз может повлечь смерть.

Основным действующим началом опьянения любого напитка является алкоголь – этиловый или винный спирт. Принятый внутрь он через **5–10 минут** всасывается в кровь и разносится по всему организму.

## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Из-за сверхвысокого употребления алкоголя в России: через **15 лет** погибнут около **11 миллионов** жителей страны; смертность от алкогольных отравлений – самая высокая в мире.

Привыкание к алкоголю у молодых в **4–5 раз короче**, чем у взрослых. Алкоголь влияет на потомство – **более 50 000 детей** ежегодно рождаются с расстройствами, связанными с воздействием алкоголя.

## ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА!

Нет в человеческом организме ни одного органа, который бы не разрушался алкоголем.

**СЕРДЦЕ.** Алкоголь разрушает клетки сердечной мышцы. Мышцы теряют эластичность, работают на пределе возможности и захлебываются кровью, не успевая ее проталкивать. Сердце покрывается жировой тканью, поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено.

**МОЗГ.** При употреблении алкоголя навсегда и безвозвратно гибнут несколько тысяч клеток головного мозга. Мертвые клетки мозга выводятся с мочой на следующий день.

**ПЕЧЕНЬ.** От алкоголя клетки печени отмирают и замещаются жиром. Начинается жировое перерождение печени, за ним приходит цирроз, за ним рак.

**ЖЕЛУДОК.** Попадая в желудок, алкоголь агрессивно разрушает слизистую и стенки желудка. В результате желудок переваривает сам себя. А процесс пищеварения превращается в процесс гниения. Последствия – гастрит, язва, рак желудка.

## ТЕБЕ ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ ВЕРЬ, ЧТО:

**Алкоголь снимает стресс**

**Неправда.** Алкоголь вызывает временную эйфорию – наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.

**Алкоголь улучшает сон**

**Неправда.** Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом начинается бессонница, приводящая к психозам.

**Алкоголь помогает при усталости**

**Неправда.** Алкоголь парализует активность головного мозга, что вызывает эффект расторможенности.

**Алкоголь улучшает творческие способности**

**Наоборот,** угнетает. Уничтожая нейроны головного мозга, постепенно ведет к слабоумию.

**Пиво и вино полезны для здоровья**

**Неправда.** Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в каком напитке он содержится. Более того, регулярное употребление слабоалкогольных напитков приводит к привыканию и переходу на более крепкие.

## ЧТО ВМЕСТО АЛКОГОЛЯ?

**Занимайся спортом!**

Занятия спортом улучшают работу всех органов человека, люди становятся здоровее и крепче. Развиваются такие качества, как сила, ловкость, гибкость, выносливость. Спорт продлевает жизнь, улучшает общее самочувствие и настроение.



**Играй!**

**Геокэшинг** – знаменитая увлекательная игра, в которой необходимо найти спрятанный другой командой тайник с «кладом», пользуясь координатами GPS, подсказками и своей эрудицией.



**Мафия** – командная ролевая игра с детективным сюжетом, которая пользуется популярностью во всем мире.

**Найди свое хобби!**

**Фингербординг** – катание на миниатюрной копии скейтборда пальцами на всех домашних поверхностях.



**Граффити** – уличное раскрашивание стен аэрозольным баллончиком.

**Танцуй!**

Танцы не только развлекают, но и тонизируют, успокаивают, дают возможность подчеркнуть свою индивидуальность, привлекают внимание противоположного пола.



**Люби!**

На свете нет более сильного чувства, чем любовь. Рядом с любимым человеком мы стремимся быть лучше, честнее, чище. Это отличная мотивация для тех, кто хочет жить здоровой, полной жизнью без алкоголя. К тому же, вместе с любимым человеком приятнее проводить свободное время – посещать развлекательные центры, музеи, кино, выставки и концерты, наполняя свою жизнь новыми свежими красками!

