

## О профилактике алкоголизма

**Алкоголь не помогает решать проблемы, а помогает на время их забыть.**

Проблемы приходится решать все равно, и на «трезвую голову» их решать гораздо лучше.

Пиво содержит спирт, и в больших количествах оно оказывает такое же действие, как вино и водка.

Злоупотребление алкоголем вызывает обезвоживание и преждевременное старение кожи, волос и ногтей. Оно приводит к стойкому расширению кровеносных сосудов кожи, вызывая ее покраснение.

Употребление алкоголя сказывается на отношениях в семье, на работе, в общественных местах. Значительное число ранений, убийств совершается в состоянии алкогольного опьянения («выяснение» отношений).

Интенсивное употребление алкоголя вызывает у мужчин падение уровня мужских половых гормонов, что приводит к уменьшению полового влечения и может стать причиной импотенции. У женщин, склонных к алкоголизму, увеличивается частота гинекологических расстройств, таких, как бесплодие и нарушение месячного цикла.

Более половины транспортных происшествий происходит по вине нетрезвого водителя. Человек не может полноценно работать на другой день после принятия алкоголя, т. к. скорость реакции уменьшается.

**МНЕНИЯ О БЕЗВРЕДНОСТИ АЛКОГОЛЯ НЕДОСТОВЕРНЫ И ИСХОДЯТ ОТ ЛЮДЕЙ НЕОПЫТНЫХ И НЕОСВЕДОМЛЕННЫХ ИЛИ ОТ ТЕХ, КТО ОПРАВДЫВАЕТ СВОЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ.**

### ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ

#### На психику

Задерживается не только развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Человек деградирует интеллектуально, эмоционально и нравственно.

#### На умственную деятельность

Как в день принятия алкоголя, так и на другой день человеку трудно сосредоточиться, ухудшаются возможности восприятия знаний и их усвоения. Трудно заниматься, читать книги. Возникает безразличие к окружающим, раздражительность, агрессивность. Даже небольшое количество алкоголя приводит к тому, что человек начинает вести себя

развязно. Нередко он становится причиной насмешек со стороны окружающих.

#### На печень

Именно в печени под воздействием ферментов происходит расщепление алкоголя. Если скорость поступления алкоголя в клетки печени выше скорости его распада, то происходит накопление алкоголя, ведущее к нарушению структуры клеток печени. При систематическом употреблении спиртных напитков изменение в клетках печени приводит к омертвлению печеночной ткани - развивается цирроз печени. Действие алкоголя на печень молодого человека еще более разрушительна, т. к. этот орган находится в стадии структурного и функционального формирования.

#### На легкие

Около 10% принятого алкоголя удаляется из организма через легкие. Алкоголь и продукты его распада оказывают непосредственное токсическое воздействие на нежную ткань бронхов, нарушая проницаемость и тонус сосудов. Поражение бронхиальной ткани, открывающее «ворота» для инфекции, может привести к заболеванию органов дыхания.

#### На сердце

Изменяются ритм и частота сердечных сокращений, обменные процессы в мышечных клетках сердца, что мешает полноценному формированию мышечного и нервного аппарата сердца молодого человека.

**ЧЕМ МОЛОЖЕ ОРГАНИЗМ, ТЕМ ГУБИТЕЛЬНЕЕ ДЕЙСТВУЕТ НА НЕГО АЛКОГОЛЬ.**