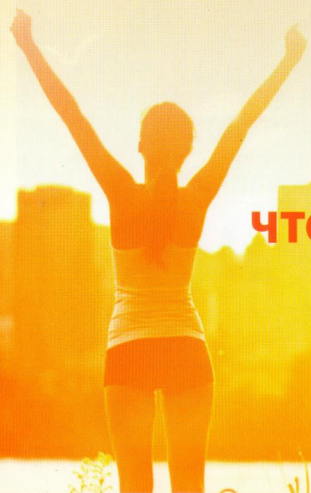


ХОЧЕШЬ БЫТЬ МОЛОДЫМ И ЗДОРОВЫМ? ЕСЛИ ДА, ТО:

- Имей на все свою точку зрения. Если тебя склоняют сделать то, чего тебе не хочется, в первую очередь оцени ситуацию. Твои уши и глаза информируют о происходящем вокруг, доверяй им. Прежде чем принимать решение, нужно получить объективную информацию о том, на что уговаривают. Далее подумай о последствиях (как ты будешь чувствовать себя завтра, не повредит ли это твоему здоровью, не возникнут ли проблемы). Помни: осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто пассивно плывет по течению;
- Движение – это жизнь! Больше двигайся, не важно, что это будет – утренняя зарядка, танцы или регулярное посещение спортзала – это пойдет только на пользу твоему организму;
- Тренируй свой мозг, повышай и развивай свои умственные способности: разгадывай кроссворды, играй в интеллектуальные игры, учи иностранные языки. Заставляя работать мозг, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей; одновременно активизируем работу сердца, системы кровообращения и обмен веществ;
- Общение, дружба и любовь являются неотъемлемыми составляющими полноценной жизни;
- Когда человек любит, в его организме вырабатывается естественный гормон счастья – эндорфин, который способствует укреплению иммунной системы!

**КАЖДЫЙ
САМ ВЫБИРАЕТ,
ЧТО БУДЕТ ЗАВТРА!**



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На всей территории Российской Федерации действует «телефон доверия» для детей, подростков и их родителей:

8 800 2000 122

Телефон работает круглосуточно, звонки на данный номер бесплатны. Общение с психологом анонимно и конфиденциально

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Республиканский клинический наркологический диспансер»

ТЕЛЕФОН «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»
8 (913) 831-15-55



г. Абакан, ул. Хакасская, 26А

Телефоны:

8 (3902) 24-88-64 (регистратура)

8 (3902) 24-88-45 (кабинет профилактики)

Kabinet-profilaktiki19@yandex.ru

8 (3902) 24-88-75 (подростковый кабинет)

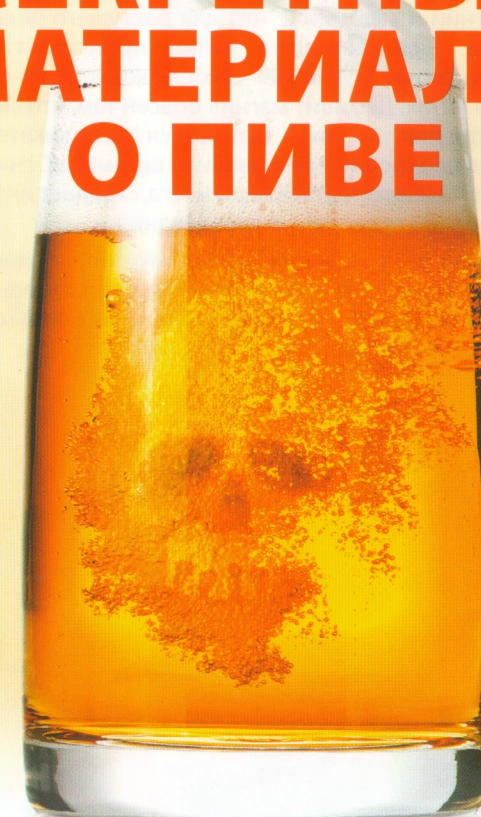
narkodetstvo@yandex.ru

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РХ



**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»**

**СЕКРЕТНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ
О ПИВЕ**



Информация для подростков
(в рамках первичной профилактики)

АБАКАН

ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ – БЕДА МОЛОДЫХ!

Сегодня многие молодые люди, не зная правды о пиве, легкомысленно соблазняются рекламой и вступают на этот скользкий (а внешне такой привлекательный!) путь к наркомании.

Пиво представляет собой алкогольный напиток, который содержит этиловый спирт. По вредности для организма пиво может сравняться только с самогоном, т.к. в процессе спиртового брожения и в пиве, и в самогоне в полном объеме сохраняются сопутствующие алкоголю гораздо более ядовитые соединения (побочные продукты брожения).

Обладая мощным мочегонным эффектом, пиво беспощадно вымывает из организма «стройматериалы» – белки, а также жиры, углеводы и микроэлементы, особенно калий, магний и витамин С, что для растущего человека – катастрофа. При дефиците калия происходят срывы сердечного ритма, возникает сухость кожи, боли в икрах, слабость в ногах. Дефицит магния опасен тем, что меняется фон настроения, человек становится раздражительным, плаксивым, плохо спит. С вымыванием витамина С снижается иммунитет, развивается гипоксия мозга, страдает интеллект, чаще возникают простудные заболевания.

Кроме того, у пьющих пиво мужчин подавляется выработка мужского гормона метилтестостерона, что ведет к расширению таза, увеличению молочных желез и снижению потенции.



У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком, бесплодием, также у женщин становится грубее голос и появляются так называемые «пивные усы».

ПЕРЕСТАНЬ СЕБЯ ОБМАНЫВАТЬ!

Мифы о «пивном алкоголизме»:

Миф 1. Пиво не алкоголь, не является наркотиком, оно не вредно и не приводит к зависимости.

Реальность: Пиво содержит этиловый спирт, который относится к сильнодействующим наркотикам, поэтому пиво считается наркотиком для начинающих. Пивной алкоголизм формируется долго и протекает тяжело. Последствия пивного запоя крайне разрушительны. В больших количествах пиво оказывает такое же действие, как вино и водка, и формирует зависимость.

Миф 2. Распитие пива не является правонарушением, за это не наказывают.

Реальность: Статьи 6.10, 20.20, 20.22 Кодекса РФ об административных правонарушениях предусматривают наказание несовершеннолетних за распитие алкоголя, в т.ч. пива, за появление в общественных местах в состоянии опьянения, за продажу пива и другого алкоголя несовершеннолетним и вовлечение их в употребление алкогольных напитков.

Миф 3. Алкоголь снимает страх, нервность.

Реальность: Это только кратковременный эффект. Лица, употребляющие алкоголь для снятия страха и нервозности, постепенно становятся постоянно нервными, тревожными, неуверенными в себе.

Миф 4. Алкоголь помогает решать проблемы, стоящие перед человеком.

Реальность: Алкоголь не помогает решать проблемы, а помогает на время их забыть. Проблемы приходится решать все равно, и на «трезвую голову» их решать гораздо лучше.

Миф 5. Употребление алкоголя не сказывается на внешности.

Реальность: Злоупотребление алкоголем вызывает обезвоживание и преждевременное старение кожи, волос и ногтей. Оно приводит к стойкому расширению кровеносных сосудов кожи, вызывая ее покраснение. У хронических алкоголиков меняется форма носа: его кончик утолщается и становится красным.

Миф 6. Алкоголь помогает улучшить отношения со сверстниками.

Реальность: Употребление алкоголя сказывается на отношениях в семье, на работе, в общественных местах. Значительное число ранений, убийств совершается в состоянии алкогольного опьянения в результате «выяснения отношений».

Миф 7. Алкоголь увеличивает сексуальность.

Реальность: 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.

Миф 8. Умеренное употребление алкоголя не сказывается на возможностях человека.

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

Мнения о безвредности алкоголя недостоверны и исходят от людей неопытных и неосведомленных. Тех, кто оправдывает свое злоупотребление алкоголем.

Поэтому с точки зрения наркологии пивной алкоголизм – это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма. Ученые провели исследования и выяснили, что пиво влияет на человеческий организм гораздо пагубнее других алкогольных напитков.

Больные пивным алкоголизмом попадают в больницы в крайне тяжелом, запущенном состоянии, чаще всего с выраженным слабоумием и снижением личностной оценки. Таковы основные последствия пивного алкоголизма.



ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ПОХОЖИМ НА НИХ?