ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

ГБУ РО «НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

**Будь здоров без алкоголя!**

(памятка для подростков)

**Алкоголь – яд, действующий на любые живые клетки. Алкогольный напиток быстро всасывается в кровь и уже через 10-12 секунд достигает коры головного мозга, а через 40 минут им насыщается каждая клетка организма.**

* Алкоголь циркулирует с кровью по организму, пока не усвоится. При употреблении 0,5 л.водки у подростка может наступить смерть.
* Недоокисленные продукты алкоголя до 15 суток задерживаются во внутренних органах (мозге, печени, сердце, желудке), и при повторном употреблении алкоголя возникает суммирующее действие.
* Алкоголь оказывает психотропное и токсическое действие на организм, вследствие чего эйфория и двигательная активность сменяются заторможенностью и нарастающим оглушением.
* В переходном возрасте алкоголь тормозит и угнетает правильное развитие органов, систем и функций, особенно интеллекта, творческих способностей, ослабляет память, затрудняет мыслительные операции, вызывает расстройство сна, утрачиваются уже развившиеся способности.
* Чем моложе организм, тем губительнее действие на него алкоголя. Клетки мозга и печени сильнее всего поглощают алкоголь -формируется негативное поведение: замкнутость, отчужденность, раздражительность, агрессивность.
* Употребление алкоголя раздражает слизистую желудка, уменьшается выработка желудочного сока и снижается аппетит, затем развивается гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, постепенно разрушаются печеночные клетки.
* Именно в молодом возрасте у людей, употребляющих алкоголь, развивается тяжелый атеросклероз, сосуды перекрываются холестериновыми отложениями, что приводит к инфаркту миокарда, внезапной остановке сердца.
* Злоупотребление алкоголем является одним из ведущих факторов риска, возникновения хронических неинфекционных заболеваний по определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ).
* Чем в более раннем возрасте произошло первое опьянение, тем меньше устойчивость к действию алкоголя.
* Алкоголь – легальный наркотик. Раннее приобщение к алкоголю быстрыми темпами формирует зависимость.
* Злоупотребление алкогольной продукцией отнимает 11 месяцев жизни у мужчин и 4 месяца у женщин.



**Займи себя!**

* Добросовестно выполняй свои обязанности.
* Расширяй свой кругозор.
* Занимайся спортом;
* Расширяй круг своих увлечений;
* Развивай в себе творческие способности;
* Читай, старайся получить больше знаний.

**Воспитывай в себе:**

* волю;
* самообладание;
* настойчивость;
* выносливость;
* смелость;
* чувство долга;
* личную ответственность

за свое поведение.

**Веди здоровый образ жизни! Осознай ценность своего здоровья!**