

# АЛКОГОЛЬ ПРИНОСИТ БОЛЬ

## (СОВЕТЫ ПОДРОСТКУ)

Почему алкоголизм молодеет? К сожалению, мы сталкиваемся с алкоголем повсюду: на рекламных щитах, экранах телевизоров, прилавках магазинов и ларьков. Обычной также стала картина, когда юноши и девушки проводят время с пивом и более крепкими напитками. Это что - веяние времени или незнание пагубных последствий алкоголя?

Вот поэтому мы хотим дать несколько советов, которые, надеемся, помогут вам взглянуть на проблему алкогольной зависимости по-новому.



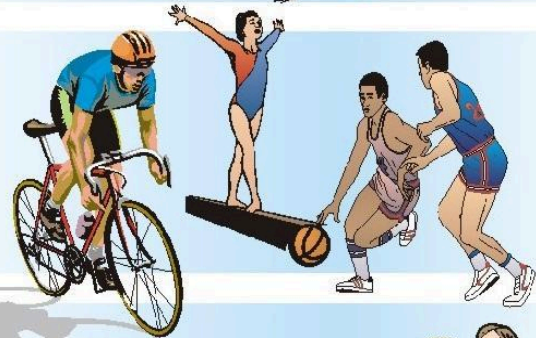
### ПЕРВОЕ

◆ Твой организм еще не окреп, и алкоголь, даже в небольших дозах, принесет непоправимый вред здоровью.



### ВТОРОЕ

◆ Займись любым видом спорта. От этого **ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА**:  
- польза для здоровья  
- тебе будет, чем занять свободное время.



### ТРЕТЬЕ

◆ Если тебя спросят, почему ты не подключаешься к компании, где употребляют алкоголь, заранее подумай об ответе. Ты можешь сказать:  
- мне не нравится вкус алкоголя;  
- мне не нравится, как я себя чувствую после алкоголя;  
- не хочу рисковать здоровьем;  
- я просто не желаю.



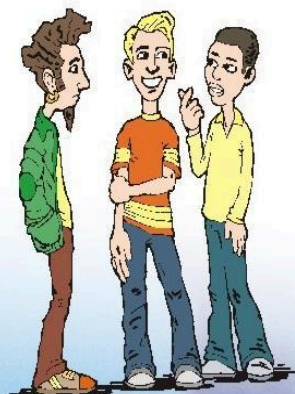
Неплохие ответы, да? Таким утверждениям уже сложно что-то противопоставить. Причину отказа надо называть уверенно, тогда она будет звучать правдиво и убедительно.

## ПОМНИ

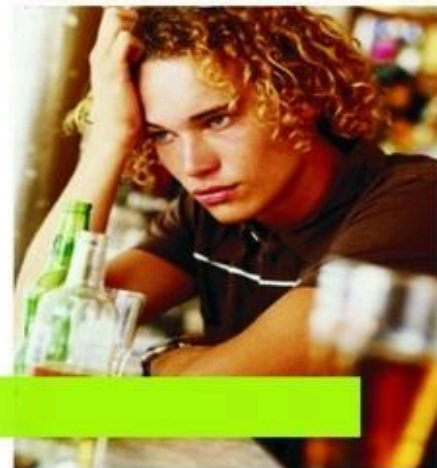
! Если ты будешь до конца придерживаться своего решения, скоро увидишь, что другие станут уважать твой выбор.

! Настоящие друзья не будут заставляя тебя делать то, что сам не хочешь.

Поверь, что все это поможет тебе не только отстаивать свое мнение, но, главное, сберечь здоровье, находя радость общения без алкоголя.



# ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ У ПОДРОСТКОВ



## ПИВОМ НАЧАЛ, ПЛОХО КОНЧИЛ...

Пиво всегда считалось классическим "стартовым напитком", с которого начинали практически все алкоголики, постепенно переходя к более крепким напиткам. **А у подростков алкоголизм формируется в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых, и имеет более злокачественное течение.**

## КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

Сердце под его влиянием быстро изнашивается, почки перестают выделять из организма вредные продукты, клетки печени гибнут, ухудшается память, ослабляется внимание. **Нарушаются мыслительные процессы, резко меняется поведение, обязательно в какой-то мере деформируется личность** (появляется жестокость, вспыльчивость, мстительность либо подавленность, эмоциональное оскудение, невозможность найти "общий язык" с родителями). **Систематическое употребление алкоголя очень быстро ведет к привыканию.**

## СКОЛЬКО АЛКОГОЛЯ В ПИВЕ?

Пол-литровая бутылка пива крепостью 5 объемных % алкоголя - это уже 50 г водки. 9-% пиво - это 100 гр водки. И чем выше крепость, тем агрессивнее ведут себя ядовитые вещества, содержащиеся в пиве. **Особую опасность представляет крепкое пиво (strong beer).** Добавка алкоголя не только увеличивает его крепость до 12%, но и делает напиток особенно агрессивным.

## КАК ОБМАНЫВАЕТ РЕКЛАМА

Реклама, по сути, рекомендует подросткам носить с собой бутылочку пива и прикладывать к ней на ходу. Реклама навязывает тебе нехитрую мысль: пиво - это вовсе не опасно, но зато "круто", это настоящий мужской напиток.

И успешно познакомиться с девушкой лучше всего именно держа в руках не цветы, а две бутылки пива - для себя и для нее?...

## ЕСТЬ ЛИ БЕЗОПАСНЫЕ ДОЗЫ ПИВА?

Не думай, что выпить раз-два в неделю это нормально. Если выпивать 3-4 раза в месяц - это уже злоупотребление, и очень серьезное. **Не существует понятия "безвредного" питья для подростка, пока твой организм не закончил свое формирование.** Это, как правило, происходит к 20-и годам.

## СУЩЕСТВУЮТ ЛИ "ГРУППЫ РИСКА" - ПОДРОСТКИ, ДЛЯ КОТОРЫХ УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО ОСОБЕННО ОПАСНО?

Не всегда человек знает какие гены в нем заложены, есть ли у него предрасположенность к алкоголизму. Но если родители пьют, наверняка есть все основания считать, что ребенок унаследовал такую предрасположенность. **По статистике, если пьет отец, то у сына в 4 раза больше шансов получить алкогольную зависимость, чем у сверстника из непьющей семьи.**

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

**ПРОЯВИ СИЛУ ВОЛИ, СЛУШАЙ ГОЛОС РАЗУМА - НЕ ПОДДАВАЙСЯ НА СОБЛАЗНЫ И ДУМАЙ О СВОЕМ БУДУЩЕМ!**

**ХОЧЕШЬ ОСТРЫХ ОЩУЩЕНИЙ - ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗАЛОГ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!**

