

Алкоголизм таит много опасностей

В молодые годы у каждого из нас прекрасное будущее, и чтобы оно всегда было чистым и радостным, оно должно быть здоровым. Здоровым физически и нравственно. Однако нередко можно наблюдать безжалостное отношение к своему здоровью, неразумное разрушение его, в частности курением и алкоголем.

Алкоголь таит много опасностей. Недаром его называют «великим обманщиком».

За сиюминутное удовольствие – ложное состояние комфорта, приподнятое настроение, ощущение бодрости – приходится расплачиваться очень и очень дорого.

В организме нет ни одного органа и ткани, которые не подвергались бы воздействию алкоголя. Сердце под его влиянием быстро изнашивается, кровеносные сосуды и лёгочная ткань теряют эластичность, становятся хрупкими, ломкими, клетки печени гибнут, она сморщивается, утрачивает свою защитную функцию, почки перестают выделять из организма вредные продукты и т.д. Но особенно страдает нервная система, в частности нервные клетки головного мозга. В результате изменения психическая деятельность: ухудшается память, ослабляется внимание, нарушаются мыслительные процессы, резко меняется поведение.

Нанести тяжёлый и зачастую непоправимый вред здоровью будущего потомства – опасность, которую таит в себе алкоголь.

Давно установлено, что употребление спиртного перед половой близостью или во время беременности может стать причиной рождения мёртвого ребёнка, ранней детской смертности, вызвать задержку физического и умственного развития будущего малыша.

Алкоголь снижает творческую активность личности, с ним связаны брак, аварии и несчастные случаи на производстве. Особенно страшен алкоголь для молодого, ещё неокрепшего организма подростка. Нарушения, вызываемые в этом возрасте даже небольшим количеством спиртного, проявляются сильнее и сохраняются на долгие годы.

Самое страшное свойство алкоголя это вызвать при систематическом употреблении неудержимую болезненную тягу к спиртному.

В молодом возрасте привыкание к алкоголю и связанные с ним нарушения развиваются очень быстро. Если у взрослых этому предшествуют годы, то для подростка зачастую достаточно несколько месяцев.

Итак, обдумывая своё будущее, каждый должен помнить, что хорошее **здоровье – один из главных источников радости для человека.**

Научитесь бережно относиться к нему, не растрачивать по пустякам.

Не зря говорят: «Река с ручейка начинается, а пьянство с рюмочки».

В любой компании сверстников или даже уважаемых тобой старших товарищей отстаивай свои убеждения, прояви волевые качества и на любое предложение выпить всегда отвечай отказом.

Ведь даже самые слабые алкогольные напитки, не говоря уже о крепких, при однократном употреблении вызывают снижение работоспособности, мешают усвоению новых знаний. А их неоднократное употребление исключает возможность роста квалификации, продолжения образования; недоступным становится освоение многих интересных профессий.

В трудовом коллективе такие юноши и девушки, как правило, не уживаются. Так, переходя с одной работы на другую, нигде подолгу не задерживаясь, они в конце концов её бросают.

Интересы подростков, рано пристрастившихся к алкоголю, обычно концентрируются только на выпивке. Происходит деградация личности. Но алкоголь не только подрывает здоровье, он может быть причиной преступления.

Пьянство и правонарушения – две стороны одной медали.

Подавляющее большинство людей, совершающих хулиганские поступки, находятся в состоянии опьянения.

Подумайте и решите для себя: Всегда быть в хорошей спортивной форме.

Быть самостоятельным человеком.

Сохранить своё здоровье.

Выглядеть молодо и привлекательно

Не иметь в будущем сексуальных проблем.

Создать свою семью и вырастить здоровых детей.

Быть независимым от алкоголя!