

## ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

**О вреде алкоголя для подростков** сказано так много, что порой бывает просто нечего добавить. Но мы все же попробуем.

**Потребление алкоголя ещё более страшная привычка, чем курение.**

Ещё в древности люди заметили, что многие напитки под действием времени изменяют свойства. Выпив такой напиток, человек становился рискованнее, веселее, появилось ощущение праздника, чувство того, что всё дозволено, доступно. Однако спустя некоторое время после выпивки настроение становилось скверным, мучала головная боль, появлялись тяжёлые мысли.

**АЛКОГОЛЬ, ПОСТУПАЯ В ОРГАНИЗМ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК, ВСАСЫВАЕТСЯ В КРОВЬ УЖЕ ЧЕРЕЗ 5-7 МИНУТ И ДОСТИГАЕТ ПОВЫШЕННОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ В КРОВИ ЧЕРЕЗ 1,5-2 ЧАСА. ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ОБМАНЧИВО СОСТОЯНИЕ ТРЕЗВОСТИ СРАЗУ ПОСЛЕ ПРИЁМА СПИРТНЫХ НАПИТКОВ.**

*В организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя.* Но особенно ужасны последствия выпивок для подростка, даже если алкоголь поступает в организм в минимальных дозах. Алкоголь, поступая в кровь, изменяет её состав, отрицательно действуя на лейкоциты, и они перестают бороться с различными микробами. Поэтому выпивающие подростки часто болеют, тяжело переносят заболевание. Кроме того, вызывая воспалительный процесс в желудочно-кишечном тракте, алкоголь нарушает всасывание витаминов. Это ведёт к авитаминозу организма и, как следствие, отставанию в росте, потере веса. Очень чувствительны к алкоголю печень, поджелудочная железа, почки. Алкоголь также очень отрицательно действует на половые железы.

*Кроме этого под прицел спиртных напитков попадает еще не до конца сформировавшийся головной мозг юношей и девушек. И основные последствия опьянения – забывчивость, повышенное сексуальное влечение, потеря девственности в таком состоянии и последующая ранняя нежелательная беременность в сочетании с венерическими заболеваниями.*

Но и это не предел. В мозге подростка нарушается метаболизм нейромедиаторов, приводящий к буквальному «отупению», которое при постоянном злоупотреблении спиртными напитками, особенно

пивом и коктейлями, переходит в интеллектуальное и эмоциональное оскудение.

Алкоголь действует на женский организм сильнее, зависимость от него возникает достаточно быстро. Под действием спиртного можно совершить то, о чём потом придётся жалеть всю жизнь. В пьяном виде девушка становится несдержанной, теряет достоинство и гордость, легко соглашается на случайную половую связь. Последствия этого очевидны. Это и неполноценные дети, рождённые без любви, зачатые в пьяном угаре, и венерические болезни, и преждевременное увядание организма.

ТЕБЕ ГОВОРЯТ,

А ТЫ НЕ ВЕРЬ, ЧТО:

Алкоголь снимает стресс

Неправда. Алкоголь вызывает вре-менную эйфорию – наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.

Алкоголь улучшает сон

Неправда. Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом начинается бессонница, приводящая к психозам.

Алкоголь помогает при усталости

Неправда. Алкоголь парализует активность головного мозга, что вызывает эффект расторможенности.

Алкоголь улучшает творческие способности

Наоборот, угнетает. Уничтожая нейроны головного мозга, постепен-но ведет к слабоумию.

Пиво и вино полезны для здоровья

Неправда. Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в каком напитке он содержится. Более того, регулярное употребление слабоалко-гольных напитков приводит к привы-канию и переходу на более крепкие.