

«Памятка о вреде употребления алкогольной продукции»



Алкоголизм - это зависимость от алкоголя, вынужденное его употребление в больших количествах, ведущее к распаду личности.

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.

Психологические эффекты длительного употребления алкоголя ведут к депрессии, угрызениям совести, сниженной самооценке, неспособности контролировать свой гнев и другим изменениям личности, к социальной изоляции (потере друзей, семьи, работы) и смене образа жизни.

Эффект алкоголя зависит от содержания алкоголя в крови. Реакция людей на алкоголь зависит от разных факторов:

1. Наличие пищи в желудке замедляет попадание алкоголя в кровеносную систему, а газированные напитки ускоряют.
2. Одинаковое количество алкоголя обычно более сильно действует на женщин, чем на мужчин, а также на молодых и пожилых людей, по сравнению с людьми среднего возраста.
3. Тело и мозг подростков более чувствительны к алкоголю, чем у взрослых.

Вероятность развития зависимости. Молодые люди, у которых есть предрасположенность к алкоголизму, могут «спиться» (заболеть алкоголизмом) за период от 6 месяцев до 3 лет, т.е. очень быстро. Взрослые «спиваются» на протяжении значительно более длительного периода — до 10 лет и более.

Некоторые признаки, указывающие на развитие алкогольной зависимости:

- Вы пьете больше, чем обычно, и стараетесь выпивать рюмку одним глотком.
- После того как вы выпьете с кем-либо из друзей или в компании, вам всегда хочется добавить еще.
- Вы начали выпивать в одиночестве.
- Во время каких-то важных с вашей точки зрения событий вы всегда сильно напиваетесь.
- У вас появилась привычка опохмеляться после вчерашних возлияний.
- Вы пьете, чтобы освободиться от душевной скуки, депрессии, тревоги или неудовлетворенности.

Приобщение к алкоголю порождает целый ряд новых проблем: скандалы в семье, проблемы с учебой, финансовые трудности (долги, постоянный поиск денег, кражи), раздоры с друзьями, конфликты с законом и т.д.

И все это служит оправданием для дальнейшего употребления алкоголя: **«У меня много проблем, я не могу с ними справиться, поэтому я ищу выход в одурманивании...».**

ВАМ это нужно?

Нужно вовремя сказать себе – НЕТ!

