

«ПЬЯНСТВО – ЭТО ДОБРОВОЛЬНОЕ СУМАСШЕСТВИЕ» (СЕНЕКА)

Важно знать всю правду об алкоголе:

- Алкоголь ежегодно убивает более 700 тыс. россиян.**
- Алкоголь дезорганизует работу всех органов и систем. Как все яды, этиловый спирт вызывает кислородное голодание клеток организма, вплоть до паралича дыхательного центра при тяжелых отравлениях. Алкоголь также разрушает мембраны клеток, ведет к обезвоживанию организма.**
- Под воздействием алкоголя происходит закупорка мелких капилляров в организме и отмирание нервных клеток мозга (чем объясняется сильная головная боль утром после употребления алкоголя), которые впоследствии не восстанавливаются.**

- По последствиям употребления и силе зависимости алкоголь является сильнейшим наркотиком. В былые времена этот наркотик использовали для анестезии. Чтобы достичь полного обезболивания, применялась доза в 4-6 грамм на килограмм веса человека, но малейшая передозировка вызывала смерть.
- В организме человека в сутки вырабатывается 120 мл алкоголя. При злоупотреблении алкоголем организм перестает выделять алкоголь самостоятельно, ожидая новую порцию (со временем все большую) из вне. Так у человека формируется алкогольная зависимость.
- Алкоголь способствует выработке соляной кислоты в желудке, что приводит к формированию язвы.

- Постепенно мышечная ткань сердца заменяется соединительной и жировой, что приводит к развитию аритмии, тахикардии, ишемии, инсульта.
- В первую очередь алкоголь поражает печень: там находится вещество алкогольдегидрогеназа, которое расщепляет алкоголь до этилового альдегида. Этиловый альдегид ядовитее этила в десятки раз, он вызывает отравление организма. Следующая стадия распада – это уксусная кислота, распадающаяся в итоге на углекислый газ и воду. Расщепление любого яда, в том числе алкоголя, вызывает потерю энергии в организме. Спирт и продукты его распада вызывают изменения в генах человека передающиеся по наследству (приводящие к умственной отсталости и инвалидности рождающихся детей).

ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ НЕ МЕНЕЕ ОПАСЕН!

Важно знать:

- Пиво очень агрессивно раздражает и отравляет слизистую оболочку желудка, вызывая гастрит, язву и др. заболевания ЖКТ.
- Частое употребление пива вызывает воспалительные процессы в печени, что приводит к тяжелым заболеваниям (гепатит, цирроз).
- Пиво заставляет почки работать с утроенной силой, что вызывает склероз сосудов, кровоизлияния, очаги отмирания, уменьшение их в размерах и сморщивание.
- Сердце становится дряблым, зарастает жиром, в результате – ишемия, повышенное давление, сердечная недостаточность, инсульт.
- Зависимость от пива у несовершеннолетних формируется в 6-8 раз быстрее, чем у взрослых.

Важно знать об «энергетиках»:

- Нельзя употреблять «энергетики» вместе с алкоголем. Алкоголь и кофеин обладают противоположным действием на организм человека.
- «Энергетики» не совместимы с активной деятельностью (спорт, танцы), так как в этом случае артериальное давление и так повышается.
- «Энергетики» не совместимы с другими кофеинсодержащими напитками (кофе, чай) за счет высоких доз кофеина.
- Нельзя употреблять «энергетик» в период усиленной умственной активности (например, подготовка и сдача экзамена), так как запас энергии организма истощается намного быстрее.
- «Энергетики» способствуют развитию таких заболеваний, как инфаркт миокарда, инсульт головного мозга, язва желудка и др.

**Не будь рабом,
Освободись от
вредных привычек!**



**«Жизнь — это миг. Ее нельзя прожить сначала на черновике, а
потом переписать на беловик»
(Антон Павлович Чехов)**

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!



Одна из причин употребления алкоголя и других психоактивных веществ (часто называемая людьми) – желание снять сильное **эмоциональное напряжение**.

В норме, оптимальный уровень напряжения человека вызывает мобилизацию всех сил организма, поэтому стресс – неотъемлемая и необходимая часть жизни человека, которая обеспечивает его активную деятельность и развитие (рост мастерства).

Каждый человек склонен по-разному реагировать на стресс, жизненные трудности, поэтому некоторые прибегают к употреблению алкоголя, не желая принимать решения в сложившейся ситуации и активно действовать.

Длительный, остро переживаемый стресс оказывает негативное влияние на организм человека, вызывая депрессивное состояние, упадок сил, различные психосоматические заболевания и эмоциональные отклонения.

В качестве **профилактики употребления психоактивных веществ** человеку необходимо вырабатывать в себе стрессоустойчивость, активно используя разные **способы снятия эмоционального (психического) напряжения и поддержания положительного эмоционального настроения**.

Способы профилактики и снятия эмоционального напряжения:

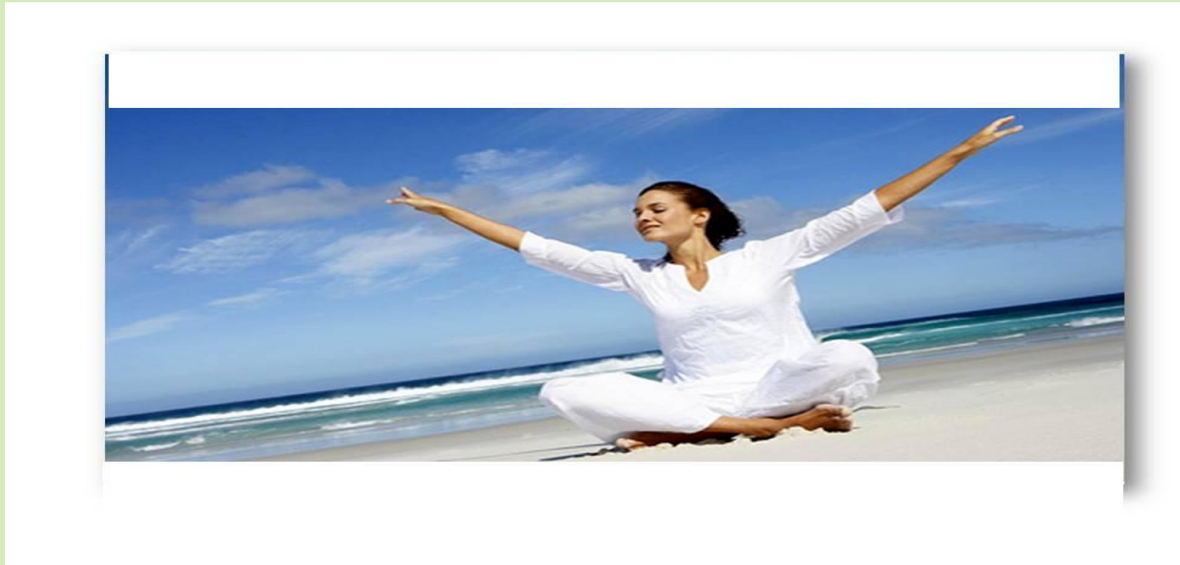
1. Принимайте витамины и употребляйте в пищу разные продукты, содержащие основной набор необходимых витаминов и минеральных веществ.



2. Ежедневно выполняйте физические упражнения (спортивный зал, плавание, прогулки на свежем воздухе или домашние дела, требующие физических затрат).



3. Переключите внимание с объекта (проблемы), вызвавшего стресс, на окружающие вещи, можно посмотреть на голубое небо, облака, речку (вода и синие оттенки успокаивают); или просто представьте глубокий по насыщенности голубой фон.



4. Займитесь любимым делом (хобби), которое приносит вам удовольствие.



5. Для расслабления и снятия эмоционального напряжения можно послушать приятную, успокаивающую музыку (закрыв глаза);



6. Громко спойте любимую песню или покричите там, где Вас никто не видит и не слышит.

7. В моменты сильного волнения используйте глубокое брюшное дыхание: сделайте глубокий вдох, затем - задержка дыхания на 3-4 секунды и медленный глубокий выдох (повторить упражнение 5-7 раз).

8. Можно принять контрастный душ (начиная с комнатной и заканчивая высокой температурой).

9. Поговорите с другом или незнакомым человеком на отвлеченную тему. Если это необходимо – дайте волю слезам, поделитесь своими переживаниями с людьми, которым Вы можете доверять.



10. Порисуйте разными цветами (что-то абстрактное, например, нарисуйте свое настроение), лучше использовать краски разных цветов.

11. Иногда можно просто скомкать газету или порвать бумагу, чтобы быстро выразить избыток негативных эмоций.

12. Удобно сидя или лежа в тихом месте, закройте глаза. Представьте себя в каком-нибудь приятном месте, где Вам хотелось бы оказаться в данную минуту (например, на пляже в солнечный теплый день или в родном месте, где прошли приятные моменты детства и др.).



13. «Американский способ»: широко улыбайтесь в течение 1 минуты перед зеркалом (за счет напряжения определенных мышц лица ослабляется эмоциональное напряжение, а при наблюдении за процессом в зеркале – улучшается настроение).

14. Высыпайтесь: здоровому человеку для восстановления организма и полноценного отдыха необходимо спать не меньше 6 часов в сутки.

15. Не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, они только препятствуют поиску выхода из ситуации, мешая работе головного мозга и других регулирующих систем организма).

**Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней:
воспринимайте ее как самый ценный дар!**



**Спасибо
за внимание!
Будьте здоровы!**

