

Скажи алкоголю
— НЕТ !



О.А. Томилова
педагог-психолог
2021г.



Алкоголизм

Это пристрастие к употреблению алкоголя, вызванное психической и физической зависимостью, наносящее вред здоровью.


Влияние алкоголя на внутренние органы

Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех органах и системах человеческого организма (нервной, кровеносной, пищеварительной, репродуктивной, дыхательной).



Развитие подросткового алкоголизма

Зависимость от алкоголя формируется тем быстрее, чем моложе человек. У подростков, которые начинают употреблять алкоголь, зависимость развивается в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых и может сформироваться в течении нескольких месяцев. Подростковый алкоголизм носит тяжелый характер, приводит к деградации личности.



Влияние алкоголя на организм человека

Алкоголь в любых дозах

- Нарушает обмен веществ в организме
- Снижает активность работы всех органов и систем организма
- Подавляет интеллект, инициативность, творческие способности
- Снижает интерес к социальной деятельности
- Подавляет чувства гордости, чести, ответственности
- Формирует стандартность мышления
- Подавляет человека физически и нравственно
- Повышает риск развития детей с патологиями.

Безвредных доз алкоголя нет

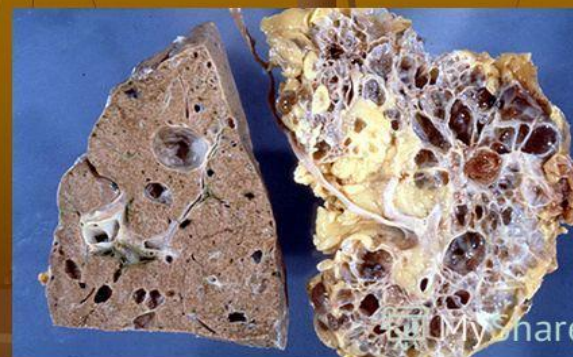


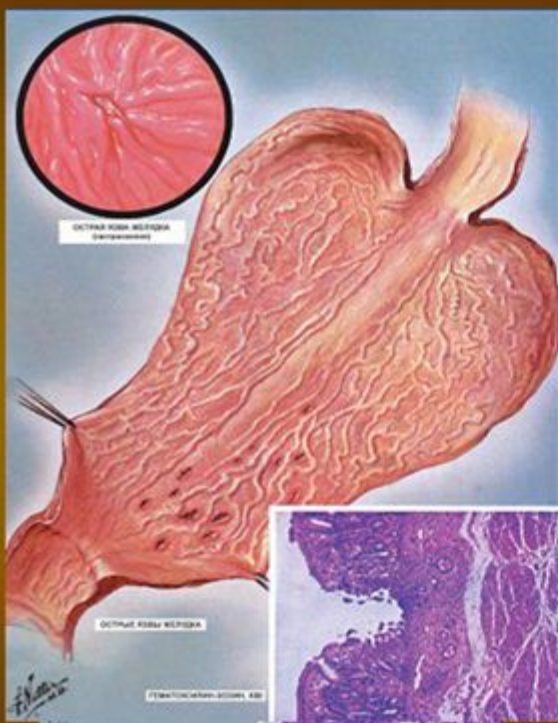
Влияние алкоголя на сердце:

- Алкоголь поражает сердечную мышцу, что ведет к тяжелым заболеваниям и повышенной смертности.
- Злоупотребление алкоголем способствует развитию и прогрессированию *гипертонической болезни, ишемической болезни сердца*, часто является непосредственной причиной *инфарктов*.
- Даже у здоровых людей после большой дозы алкоголя могут проявляться нарушения сердечного ритма.



- Изменяются ткани печени и почек, сосуды печени становятся менее эластичными, наблюдается жировое перерождение печени – **цирроз печени**. Алкогольный цирроз печени: полный распад этого органа вызывает нестерпимые боли, сильный зуд кожи, отеки на лице и ногах, значительное увеличение живота из-за накопления большого количества жидкости. Затем следует удушье и мучительная смерть.
- Страдают также дыхательные органы, половые железы и костная система.
- На рисунке нормальная печень и желтая печень алкоголика: вверху – внешний вид, внизу – разрез печени





- В слизистой оболочке желудка обнаруживаются кровоизлияния, у больных алкоголизмом выявляются *гастрит, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки*



Типы давления и способы отказа

■ По дружески

Простое предложение преподнесённое в дружелюбной манере «Ты не хочешь пива?» «Пойдём покурим?»

Твоя реакция – просто скажи «Нет, спасибо», дружелюбным тоном.



■ **Бросая вызов**

Тип давления, когда над вами подшучивают, если вы говорите «Нет». «Что, слабо?»

Твоя реакция – просто скажи «Нет», или «Меня это не интересует». Если давление продолжается, уйди, после повторного отказа.



■ **Сильное давление**

Может включать угрозы: «Я думал, ты мой лучший друг», «Если ты откажешься, от тебя все отвернутся».

Твоя реакция – дай понять, что ты хотел бы быть с ними, но только не в опасных похождениях. Скажи: «Мне это не нужно» и предложи что-нибудь интересное, безопасное и законное.



■ Не прямое давление

Без прямого приглашения, выпить или использовать наркотики. Тебя пригласили на вечеринку, где почти каждый будет пить. Никто не приглашает тебя выпить, но ты чувствуешь, что должен выпить чтобы быть как все.

Избегай подобных ситуаций!

Твоя реакция – Если ты заранее знаешь, что планируется выпивка и применение наркотических веществ – не ходи туда.



Всегда помни!

- Ты обладаешь правом сказать «нет!»
- У тебя всегда есть право уйти
- Нет необходимости объяснять, почему ты принял такое решение.

