

# Алкоголь

**Алкоголь** - вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве и т.д.)

По химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм, особенно на клетки головного мозга. Известно, что головной мозг, составляющий всего 2% массы человеческого тела, удерживает около 30% выпитого алкоголя. Вот такая чудовищная нагрузка ложится на маленький объем живой ткани!

**ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКОМ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЕМ ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ.**

Зависимость возникает не к спиртному напитку, а к алкоголю содержащемуся в нем.

**ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ:**

происходит отравление всех клеток организма;

появляется жар, покраснение лица;

появляется головокружение и нарушается координация;

замедляется время реакции,

затрудняется речь.

**ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ?**

Это хроническое заболевание, вызываемое хроническим употреблением спиртных напитков, характеризующееся устойчивой зависимостью от них. Доза спиртного в организме свыше 4,5 промилле считается реальной угрозой для жизни, 0,5 промилле - алкогольное опьянение

*Алкоголиками не рождаются, ими становятся.*

**Если ты будешь употреблять алкоголь, то:**

- Ты узнаешь, что такое похмелье (головная боль, тошнота, понос, временная потеря памяти и др.), алкогольный психоз, запой;
- Ускорится процесс старения;

- Нарушится деятельность всех органов и систем организма, что приведет к циррозу печени, раку, сердечно-сосудистым заболеваниям, язве желудка, психическим заболеваниям;
- Нарушится психика (мышление, память, воля, эмоции);
- Появится раздражительность, слабОВОлие, агрессия, лживость, циничность, жестокость;
- Изменится характер;

### **В ИТОГЕ-**

- Интеллектуальная, эмоциональная и физическая деградация;
- Нарушатся взаимоотношения с окружающими (ссоры, скандалы, драки и др.);

Повысится риск несчастных случаев, травм, приводящих к смерти.

### **Если ты НЕ будешь употреблять алкоголь,**

#### **то:**

- Сохранишь свое здоровье;
- Будешь выглядеть молодо и привлекательно;
- Всегда будешь в хорошей спортивной форме;
- Не будешь иметь в будущем проблем в сексуальной жизни;
- Родишь и вырастишь здоровых детей;
- Состоишься в жизни как личность.