



Министерство Здравоохранения Республики Беларусь



ОДИН ГЛОТОК

«Я пью редко», «Мне просто нравится вкус», «Без бокала вечер не в кайф»... Так начинается путь, с которого редко сворачивают. Алкоголь не спрашивает разрешения — он незаметно перестраивает твои привычки, эмоции и логику. Ты думаешь, что управляешь ситуацией? Это он управляет тобой.

ЧТО ТЫ ТЕРЯЕШЬ УЖЕ СЕЙЧАС

Память и IQ.
Алкоголь убивает нейроны мозга. Туман в голове становится нормой.

Внешность.
Отечное лицо, красные глаза, дряблая кожа, лишний вес — вот цена «культурного питья».

Сон и энергию.
Алкоголь не расслабляет, а разрушает фазы сна. Ты просыпаешься разбитым даже после «одного бокала».

Уважение.
Даже если тебе кажется, что ты веселый, со стороны ты часто выглядишь плохо.

ЛУЧШИЙ ДЕНЬ, ЧТОБЫ СКАЗАТЬ «НЕТ» ПЕРВОМУ ГЛОТКУ — СЕГОДНЯ.

— Учись отдыхать без допинга. Спорт, музыка, хобби, общение — всё это работает лучше и без последствий.

— Если привычка уже есть, помни: трезвость — это не скука. Это ясная голова, деньги в кармане и чувство собственного достоинства.

— Страх «не вписаться в компанию» смешон по сравнению с тем, что алкоголь делает с твоей жизнью через 5–10 лет.



**ОТКАЖИСЬ ОТ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ УЖЕ СЕГОДНЯ.
ВЫБЕРИ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!**

ГУ «Слуцкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»