

небольшая доза спиртного может нарушить работу мозга. Наступает задержка развития мышления, нарушается способность к формированию новых знаний, могут угаснуть уже появившиеся способности. Все это приводит к низкой успеваемости, нарушениям дисциплины и другим проблемам.

### Правда о «молодежных напитках»



**Пиво.** Существует ошибочное мнение, что пиво – это «легкий», безвредный напиток. А ведь по содержанию алкоголя четыре литра пива приравниваются к бутылке водки! Поэтому пиво приводит к алкоголизму своих «поклонников» с таким же успехом, как и крепкие алкогольные напитки. **Известно, что пивной алкоголизм гораздо опаснее водочного, так как зависимость формируется быстрее и труднее поддается лечению.** При начале систематического употребления алкоголя (пива) в 11-12 лет симптомы алкоголизма могут сформироваться к 14-15 годам. Для подростка и 2 бутылки пива в месяц – это уже опасная система!

**Сладкие слабоалкогольные коктейли в баночках** очень популярны в под-

ростковой среде – настоящая гремучая смесь из сахара, красителей и спирта. В результате употребления организм получает двойной удар: по мозгу бьет алкоголь, по поджелудочной железе – сахар, который в большом количестве содержится в напитке (в одной баночке содержится примерно 4-5 чайных ложек сахара), что может привести в дальнейшем к сахарному диабету 2-го типа. Нередко в таких баночках содержится и кофеин (доза кофеина равносильна 3-4 чашкам кофе), негативно влияющий на нервную и сердечно-сосудистую системы. Находящееся постоянно под сильной нагрузкой сердце просто может не выдержать и остановиться...

**Если вы хотите быть здоровыми, сильными и красивыми – никогда не употребляйте алкогольные напитки!**

### Адреса помощи:

- ! ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер» по адресу: г. Курган, ул. Кирова, 78, подростковый кабинет тел. **8(3522) 46-64-54.**
- ! Анонимный телефон бесплатного консультирования: **8(3522) 42-85-90.** Звонки принимаются каждый вторник и пятницу с **14.00 до 16.00** часов.
- ! Горячая линия справочной службы «Здоровая Россия»: **8-800-200-0-200.** Звонки бесплатные.



**Хотите оставаться  
здоровыми и  
успешными –  
ОТКАЖИТЕСЬ  
от алкоголя!**

*(памятка для обучающихся)*

## Возможно ли употреблять алкоголь без вреда для здоровья?

Безопасного количества алкоголя не существует. **Для здоровья безопаснее всего не пить вообще.**

Алкоголь связан примерно с **60** различными заболеваниями, и практически во всех случаях наблюдается прямая взаимосвязь между количеством и ответной реакцией организма, иными словами, **чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть.**

## Как алкоголь влияет на молодой организм?

Как известно, алкоголь – это **ЯД** и **НАРКОТИК**, злоупотребление которым приводит к развитию заболеваний различных органов и алкогольной зависимости.

**ПОМНИТЕ!** Развивающийся организм детей и подростков особенно чувствителен к действию токсичных (ядовитых) веществ. Алкоголь, повреждая клетки органов, вызывает их неправильное формирование.

### Мозг



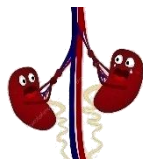
Алкоголь уничтожает нейроны головного мозга - снижает интеллект и приводит к слабоумию.

### Пищеварительная система



Алкоголь приводит к гастриту, язвенной болезни, раку пищевода, желудка, прямой кишки, циррозу печени (разрушению клеток печени).

### Почки



Происходит нарушение в работе почек, вплоть до развития почечной недостаточности.

### Сердце



Возникает риск развития артериальной гипертензии (повышенного давления, что в дальнейшем приводит к инфаркту, инсульту)

### Иммунная система

Употребляющие алкоголь подростки становятся очень восприимчивы к инфекционным заболеваниям. У выпивающих молодых людей нередко встречаются инфекции мочевыводящих путей и почек, хронические воспалительные заболевания органов дыхания, нередко осложняющиеся еще и курением.

### Удар по репродуктивному здоровью

Сексуальные контакты без контрацепции в молодежной среде чаще всего случаются в алкогольном опьянении. Подобные случаи могут привести к **заражению инфекциями, передающимися половым путем**, а также гепатиту В и С, **ВИЧ-инфицированию**. Незащищенный секс может стать причиной ранней беременности у девушек, аборта и следующих за ним гинекологических и психологических проблем, что может привести в дальнейшем к бесплодию.

### Алкоголь и учеба – несовместимы!

Содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, влияет на головной мозг. Даже однократная и