

# ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО *АЛКОГОЛІЗМ*

## МІФИ ПРО АЛКОГОЛЬ

**Міф 1.** *Алкоголь підвищує апетит.* На жаль, в дійсності алкоголь подразнює слизову оболонку шлунку, викликає гастрит, виразку, порушує засвоєння поживних речовин і призводить до дистрофії.

**Міф 2.** *Алкоголь піднімає настрій.* Не плутайте хороший настрій із дуркуватістю, яка викликана наркотичним сп'янінням.

**Міф 3.** *Алкоголь допомагає при застуді.* Насправді, алкоголь знижує імунітет, тому люди, які випивають – частіше хворіють, в тому числі і простудними захворюваннями.

**Міф 4.** *Алкоголь знімає стрес.* Це не так. Він викликає тимчасовий наркоз, вихід з якого складніший ніж сам стрес.

**Міф 5.** *Дорогий алкоголь менш шкідливий.* Це не так. В дорогому алкоголі міститься точно такий самий етанол, як і в самогоні.

**Міф 6.** *Пиво – не алкоголь.* Це не так. Спирт в пиві є. Три пляшки пива – майже стакан горілки. А за рахунок «газованості» напою, алкоголь всмоктується швидше.



## ЩО ТАКЕ АЛКОГОЛІЗМ

**Алкоголізм** – це важка хронічна хвороба, в більшості випадків важковиліковна, яка виникає в результаті споживання алкоголю і характеризується постійною або періодичною потребою в ньому.

**Алкоголь** – це світла, безкольорова рідина, яка немає запаху. Алкоголь складає тільки частину алкогольного напою; окрім нього, в напоях також присутні речовини, які надають йому смак і запах.

Алкогольні напої містять етиловий спирт, або етанол. Він дуже отруйний для організму. Зловживання спиртними напоями викликає психологічну залежність. Тривалий алкоголізм провокує фізичне звикання організму.

**Алкоголіком** вважається людина, для якої алкоголь став настільки ж необхідним компонентом життєдіяльності, як вода та їжа. Хворий на алкоголізм готовий на все заради отримання алкоголю, не дивлячись на негативні наслідки його вживання для себе та оточуючих.



## ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ

- Призводить до загибелі клітин і зменшенню головного мозку, зниженню пам'яті, інсульту.

- Алкоголь пошкоджує тканини легень, викликає легеневі захворювання, сприяє розвитку туберкульозу.

- Роз'їдає слизову та стінки шлунка, перетворює перетравлення їжі в процес гниття. В результаті розвивається гастрит, виразка, рак шлунку.

- Призводить до зниження імунітету і ранньому старінню, сприяє ожирінню.

- Алкоголь викликає ожиріння серця, порушує кровообіг, розвиває серцево-судинні захворювання.

- Порушує функції печінки – вона збільшується, з часом виникають більш виражені її зміни – алкогольний гепатит, цироз, рак.

- Зловживання алкоголем призводить до запальних змін в нирках, в них утворюються камені.



## ВИБІР ЗА ТОБОЮ!

У багатьох людей бувають ситуації, коли їм пропонують випити якийсь алкогольний напій. Як себе вести в такій ситуації?

1. Приведи вагомні контраргументи – поясни причину відмови, але не вибачайся занадто довго.

2. Якщо людина починає вмовляти, скажи: «Так, ти правий, але я не можу прийняти твою пропозицію!»

3. Сам переходи до наступу: «Чому ти на мене тиснеш?». Попроси пояснити, чому тебе просять зробити те, чого ти не хочеш.

4. Зміни тему: придумай що-небудь, що може зацікавити (сходити в спортзал, на танці і т.д.).

5. Якщо ти є лідером компанії, то тобі не так вже і важко відмовитися від вживання алкоголю і втримати весь колектив.

6. Якщо в твоїй компанії вживання алкоголю є традиційним, значить не варто бути частиною такого колективу.

