

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

Алкоголизм приобрел статус национальной угрозы. Цифры, которые приводят исследователи, ужасают: 13,5 литров чистого спирта на каждого жителя России в год.

Около 15% от общего количества алкоголя составляет пиво. Казалось бы, эта доля не так велика, но употребление пива постоянно растет. Сейчас один человек в России выпивает в среднем около 43 литров пива в год. В нашей стране 30% школьников пьют пиво регулярно - это первое место в Европе. Реклама пива в средствах массовой информации привлекает все больше и больше новых жертв. Это может привести к тому, что большинство молодых людей просто сохнут, не дожив до пятидесяти лет.

ИЗ ЧЕГО ПРОИЗВОДИТСЯ ПИВО

Пиво готовится из очень полезного продукта-ячменя, содержащего белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Однако, в пивном сусле микробы брожения уничтожают этот продукт, используя его для роста и размножения.

Алкоголь является основной химической составной частью пива. Хотя существует много видов алкогольных напитков, в основе их лежит этиловый спирт, который оказывает опьяняющее воздействие на организм человека.

ПИВО И ЗДОРОВЬЕ

Алкоголь действительно дает ощущение счастья, придает уверенность и вызывает прилив энергии, но его возбуждающее действие (то самое ощущение радости и подъема) кратковременно и вскоре сменяется упадком настроения и сил. Это происходит

потому, что алкоголь подавляюще действует на психику и человек чувствует себя несчастным и никому не нужным.

Употребление алкогольных напитков влияет на поведение. Это ведет к ослаблению самоконтроля и лишает человека способности правильно оценивать ситуацию, что приводит к непоправимым последствиям.

Пиво отрицательно влияет на сердце. Происходит его увеличение в размерах. Это явление называется «синдромом пивного сердца». Оно делается дряблым, плохо качает кровь, становится не мышцей, а просто куском жира.

В пиве содержатся растительные аналоги половых гормонов «фитоэстрогены», поэтому мужчины, употребляющие много пива, становятся похожими на женщин, а женщины - на мужчин.

Пиво быстро разрушает клетки мозга, отвечающие за интеллект. Это связано с тем, что в процессе брожения хмеля образуются ядовитые соединения, в частности аналог трупного яда. Все вещества, которые воздействуют на мозг, опасны. Это относится и к алкоголю, входящему в состав пива.

Если выпить много пива, то почки начинают усиленно работать, выводя из организма вместе с лишней жидкостью необходимые организму минералы. Пиво ни в коем случае нельзя пить кормящей матери. Из-за расстройства обмена минеральных солей у ребенка возможны судороги.

Если ты считаешь, что день без пива прошел зря, а если выпить не удалось, то становишься беспокойным и раздражительным, задумайся, нет ли у тебя проблем?

5 СПОСОБОВ СКАЗАТЬ «НЕТ!»



Существует несколько простых правил. Во-первых, никогда не объясняй, почему ты не хочешь выпить. Твои объяснения - лишний повод подсадить тебя на крючок.

Во-вторых, твердо стой на своей позиции и отвечай - «не хочу».

В-третьих, можно просто молчать, когда тебя уговаривают выпить. Такое поведение быстро утомит провокаторов, им просто станет скучно тебя уговаривать.

В-четвертых, можно перевести разговор в шутку.

И, наконец, если ситуация станет критической, то просто уйти. Друг познается в беде, а не в бутылке!

Причины для отказа:

1. Это крутая не для меня.
2. Не сегодня и не сейчас.
3. Есть занятия и другие дела!
4. Мои мозги у меня пока не лишние.
5. Я не тороплюсь в психиатрическую клинику.

Дорогой читатель!

Ты вырастешь, становишься способным сам определять свою судьбу, выходишь на полную событийную дорогу самостоятельной жизни.

Пагубные стереотипы нужно менять, иначе путь твой может превратиться в утомительную, бесполезную и короткую прогулку за «Клинским».

Сегодня во всём мире модно быть здоровым и соблюдать правила здорового жизненного стиля.

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ !!!



Молодые люди!

Ваше будущее
в ваших руках!

Иногда Вы не знаете, как поступить и что делать.

Чтобы получить помощь,
Вы можете позвонить:

25-63-47, 25-63-58

Центр медицинской помощи
и реабилитации детей и подростков
с наркологическими проблемами.

☎ 390023 Рязань, проезд Яблочкова, д. 5 а
(остановка «Строительный техникум»).

25-95-27

Телефон доверия

Вы сможете поговорить о своих проблемах,
задать интересующие Вас вопросы, получить
анонимную консультацию у психолога,
психотерапевта
и врача-нарколога.

Ответственная за выпуск:

Зав. отделением профилактики ГБУ РО ОКНД
Епифина М.Р.

Антинаркотическая комиссия Рязанской области
Министерство здравоохранения Рязанской области
ГБУ РО «Областной клинический наркологический
диспансер»

Кто пойдет за «Клинским»,
или путь в никуда.



Буклет для молодых людей.

Рязань
2016