

# Осторожно, алкоголь!

## Памятка для подростков

### Что мы знаем про алкоголь

Что такое алкоголь:

- чистый алкоголь — это прозрачная жидкость без запаха и цвета;
- в любом алкогольном напитке есть алкоголь, а также вода и вещества, которые придают ему соответствующий запах и цвет;
- алкогольные напитки различаются по содержанию в них алкоголя. Чем больше содержится алкоголя, тем более крепкий напиток.
- по своему действию алкоголь принадлежит к наркотическим веществам. В незначительных дозах алкоголь тормозит работу головного мозга и вызывает эффект расслабления организма;
- в больших количествах алкоголь действует на организм как ядовитое вещество, которое разрушает печень, клетки головного мозга и влечет алкогольную зависимость или алкоголизм.



### Что происходит в организме человека в результате приема алкоголя

После употребления алкогольного напитка алкоголь всасывается в кровь очень быстро. За несколько минут он уже разносится по всему телу и попадает в головной мозг.

После употребления алкогольного напитка кровеносные сосуды расширяются, и алкоголь начинает негативно влиять **на сердце**.

После употребления алкогольного напитка происходит также и нагрузка **на печень**.

Печень — орган, который выводит алкоголь из организма человека. Чем больше выпил, тем больше нагрузка на печень. Например, если кто-то выпил полбутылки вина, то через три часа после этого алкоголь все еще будет находиться у него в крови.

После употребления алкогольного напитка организм начинает терять больше воды за

единицу времени, чем в обычном состоянии. Человеческий организм на 72% состоит из воды. **Потеря воды** для организма очень опасна. Даже при употреблении небольшого количества алкоголя человек намного медленнее реагирует на внешние раздражители и ему необходимо больше времени, чтобы что-то решить. Именно поэтому с людьми в этом состоянии часто случаются несчастные случаи.

Значительное количество выпитого алкоголя может повлечь **дрожь рук и двоение в глазах**. Человек становится эмоционально неуравновешенным. Нарушается способность правильно оценивать события, и, как следствие, человек теряет контроль над собой и своими поступками. Большой процент правонарушений совершённых подростками, связаны с состоянием алкогольного опьянения.



## Что может произойти в результате алкогольного опьянения

- В состоянии алкогольного опьянения сильно повышается риск несчастных случаев: половина тех, кто попадает под машину, находятся в нетрезвом состоянии.
- Если человек в состоянии алкогольного опьянения руководит автомобилем, риск попасть в аварию самому или травмировать пешехода резко увеличивается.
- Больше чем половина пожаров в квартирах и частных домах возникает из-за табакокурения людей, которые находятся в состоянии алкогольного опьянения. Нередко это заканчивается смертельным исходом.
- Половина из тех, кто утонул в реке, озере или пруде, были в состоянии алкогольного опьянения.
- Можно получить тяжелые травмы, среди них и травму головы: половина из тех, кто попадает в больницу по "скорой помощи", имеют травму головы, полученную в состоянии алкогольного опьянения.

- Можно потерять сознание, если выпить большое количество алкоголя.
- Можно захлебнуться рвотной массой и умереть: часто после употребления значительного количества алкоголя тошнит. Если человек упал, и его стошнило, то он может захлебнуться собственными рвотными массами и умереть.
- Можно отравиться алкоголем и умереть: тысячи людей ежегодно умирают из-за отравления алкоголем.
- Медицинские исследования последних лет показывают: употребление даже небольшого количества алкоголя во время беременности может нанести очень серьезный вред здоровью будущего ребенка — повлечь физическую и умственную задержку в его развитии.
- Можно попасть в тюрьму. Очень часто люди в состоянии алкогольного опьянения попадают в разные сомнительные истории, например, становятся участниками драк или разбоя, наносят вред чужому имуществу. В итоге против них может быть возбуждено уголовное дело, и они могут попасть в тюрьму
- Можно стать посмешищем в глазах окружения. На вечеринках и дискотеках, чтобы почувствовать себя увереннее, молодые люди сначала выпивают и только после этого начинают общаться. Они считают, что так они выглядят привлекательными и другим с ними интересно, не замечая, что пьяное поведение часто вызывает насмешки и даже отвращение у окружающих. Возлюбленные порой теряют к ним всяческий интерес.
- Можно потерять контроль над собой и сделать поступки, которых в трезвом состоянии никогда бы не сделал. Потеря контроля над собой в результате алкогольного опьянения может повлечь случайные связи, а это, в свою очередь, может иметь такие последствия, как незапланированная беременность, венерические болезни и СПИД.

