***ДОРОГИЕ РЕБЯТА!***

***Сегодня наш разговор пойдет об алкоголе***

***Алкоголь*** содержится в алкогольных напитках, называется также этанолом, этиловым спиртом или просто спиртом. В среднем пиво содержит от 3% до 8% чистого алкоголя, вино — от 8% до 21%, а крепкие спиртные напитки - от 40% до 50%. Несмотря на то, что процентное содержание алкоголя в разных напитках разное, обычно одна порция различных алкогольных напитков содержит примерно одинаковое количество чистого алкоголя: 330 мл пива, 110 - 150 мл вина и 40 мл крепкого алкоголя (водки) содержат около 15 мл (13 г) чистого алкоголя.

***Распространенность.*** Алкогольные напитки являются наиболее часто употребляемым видом психоактивных веществ в нашей стране. Подростки не только употребляют алкоголь, но и злоупотребляют им.

***Эффекты.*** Эффект алкоголя зависит от содержания алкоголя в крови Реакция людей на алкоголь зависит от разных факторов:

(1) наличие пищи в желудке замедляет попадание алкоголя в кровеносную систему, а газированные напитки ускоряют.

(2) одинаковое количество алкоголя обычно более сильно действует на девушек, чем на юношей.

(3) тело и мозг подростков более чувствительны к алкоголю, чем у взрослых.

Координация движений и способность принимать правильные решения нарушаются даже от небольшого количества алкоголя. Алкоголь «повинен» в большинстве дорожно-транспортных происшествий.

Употребление алкоголя беременными женщинами ведет к внутриутробным дефектам плода и новорожденных. У много и давно пьющих людей могут появиться провалы в памяти, которые длятся от нескольких часов до нескольких дней, во время которых они разговаривают и ведут себя нормально, но не помнят, где были, что делали.

Психологические эффекты длительного употребления алкоголя ведут к депрессии, угрызениям совести, сниженной самооценке, неспособности контролировать свой гнев и другим изменениям личности, к социальной изоляции (потере друзей, семьи, работы) и смене образа жизни.

***Вероятность развития зависимости.*** Молодые люди, у которых есть предрасположенность к алкоголизму, могут «спиться» (заболеть алкоголизмом) за период от 6 месяцев до 3 лет, т.е. очень быстро. Взрослые «спиваются» на протяжении значительно более длительного периода — до 10 лет и более.

**ЗАПОМНИ !**

* *Алкоголь не придает силы, а заторма­живает человека. Он относится к классу веществ, угнетающих работу нервной системы. Угнетающие вещества действуют так, что рефлексы не срабатывают быстро и эффективно.*
* *Когда люди много пьют, они теряют над собой контроль, злятся, ввязываются в драки. Большая часть всех убийств связана с употреблением алкоголя. Кроме того, когда люди выпивают, они часто совершают поступки, которых впоследствии сты­дятся.*
* *Употребление алкоголя является главной причиной смертности среди подростков и молодежи в возрасте 15-24 лет.*
* *Алкоголь всасывается в кровь непос­редственно внутренней поверхностью желудка. Он не переваривается в желудке, как пища.*
* *Алкоголем можно отравиться и уме­реть от отравления. К сожалению, некоторые люди умирали, пытаясь выпить как можно больше, например, на спор.*
* *Алкоголь нарушает способность ясно мыслить и принимать правильные решения.*
* *По статистике, от последствий употреб­ления алкоголя умирает в несколько раз больше людей, чем от нарко­тиков.*

*Если у тебя возникли вопросы или появились причины для беспокойства, обращайся к нам. Тебе помогут врач-нарколог и медицинский психолог.*

**Ш К О Л Ь Н И К,**

**П О М Н И !**

**НИКОТИН УБИВАЕТ КЛЕТКИ ТВОЕГО ОРГАНИЗМА!**

*При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание* за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород, и доставляется с кровью ко всем органам и тканям человека.

Продукты сухой перегонки табака содержат деготь, смолы и вещества, способствующие возникновению злокачественных опухолей.

*Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.*

*Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита,* сопровождающегося постоянным кашлем, иногда наблюдаются явления бронхиальной астмы.

*От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает также пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта.* Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

*У курильщиков чаще развивается стенокардия за счет спазма коронарных сосудов, питающих мышцу сердца.* Инфаркт миокарда встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

*Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей.* В организме некурящих людей после пребывания в накуренном помещении определяется значительная концентрация никотина. Это и есть пассивное курение.

**НАРКОТИК:**

стоит ли доверять ему?



Часто говорят, что:

*"Наркотики употребляют сильные и*

*талантливые люди".*

Факт:

Все они даже если и были таки­ми, то очень скоро изменились, причем все примерно одинако­во.

*"Наркотик делает человека свобод­ным"*.

Факт:

Наркоманы абсолютно свобод­ны от всех радостей жизни.

*"Наркотики бывают "всерьез" и "не всерьез" — всегда можно отказаться"*

Факт:

Отказаться можно только один

раз — первый.

*"Наркотики как приключенческий ро­ман — избавляют от обыденности*

*жизни"* Факт:

Это совершенно верно, но, к со­жалению, часто вместе с жиз­нью.

*"Наркотики помогают решать жиз­ненные проблемы".*

Факт:

Вряд ли можно назвать решени­ем подход «чего не вижу, того нет», а именно так и относятся к жизни наркоманы.

Наверняка ты многое уже знаешь о наркотиках. Возможно, кто-то из твоих друзей или знакомых пробовал их или знаком с теми, кто пробовал.

Рассказы о впечатлениях от приема наркотиков могут быть самыми разными, все зависит от человека и ситуации.

Знай, что часто человек, рискнувший попробовать наркотики, сделал это не от боль­шого ума, а от нехватки силы воли. И востор­женные восклицания окружающих служат ему оправданием собственной глупости.

Кроме того, наркотики — это товар, и товар очень дорогой, а, как известно, реклама — двигатель торговли.

Возможно, ты слышал от кого-то, что наркотики бывают "легкие" и "тяжелые". Ме­жду рогаткой и револьвером громадная разни­ца, но убить при желании можно и из того и из другого, главное прицелиться. Наркотик бьет без промаха.

Мы часто верим только тому, что видим и зна­ем сами. Беды, приносимые наркотиками, вид­ны только изнутри, да и то, должно пройти время.

**Учиться все-таки лучше не на своих ошибках.**

*Приходи к нам, и мы постараемся тебе помочь.*