**Алкоголизм** – это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся патологическим влечением к ним, развитием психической и физической зависимости



***Любая доза***[***алкоголя***](https://infourok.ru/go.html?href=%23alcohol)***, даже не вызывающая опьянения, причиняет вред человеческому организму!***



**Важно научиться говорить «Нет»!**

**Поэтому, прежде чем пить алкоголь, задумайтесь, а нужен ли вам этот вредный напиток. Ведь вам жизнь дана для того, чтобы наслаждаться, а не для разрушения собственного здоровья и здоровья других людей.**

**Отказ от алкоголя зависит только от самого человека, и только он сам может сделать правильный выбор, отказавшись от спиртного, сделать свою жизнь счастливой, прекрасной, насыщенной яркими красками и гармонией с окружающим миром.**



**Если вы все учли, все уяснили, то сделайте еще одно усилие и решитесь никогда не прикасаться**

**к рюмке!**

**Занимайтесь спортом.**

**Отказавшись от алкоголя и курения, Вы снизите свой риск пополнить печальную статистику умерших от болезней сердца и сосудов, а также онкозаболеваний.**

**А начав закаляться, не только сумеете предотвратить множество жизненных проблем со здоровьем, например, в виде постоянных сезонных простуд, но и укрепите свой**[**иммунитет**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fgotpower.ru%2Fimunnaya-sistema-zakalivaemsya%2F)**, оздоровите нервную систему, улучшите кровоток и активизируете глубинные процессы внутри клеток.**

**Всего этого можно добиться только**[**начав вести здоровый образ жизни**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fgotpower.ru%2Fkak-nachat-vesti-zdorovyj-obraz-zhizni-ili-pervaya-statya-na-etom-sajte%2F)**!**

**Начните приучать себя к здоровому питанию и занятиям спортом постепенно, попробуйте отказаться от разрушающих вас вредных привычек, и вы сами увидите, как жизнь изменится в лучшую сторону.**





**Алкоголиками не рождаются.**

 **Ими становятся!**

 **Причины приобщения подростков к алкоголю:**

* любопытство;
* стремление почувствовать себя взрослым;
* облегчения общения с другими ребятами;
* устранение страха;
* для снятия напряжения;
* для смелости.

**Последствия подросткового алкоголизма**

**Последствия подросткового алкоголизма связаны с тем, что в этом возрасте организм находится в стадии роста и развития важнейших систем органов и функций. Воздействие спиртным на них оканчивается тяжелыми болезнями и неизлечимыми патологиями. Алкоголь в подростковом возрасте быстро приводит к нарушению памяти, нарушению нормального сна. Последствия этого ещё более вредные – появляется хроническая усталость, нарушается нормальное восстановление организма после физических и психологических нагрузок, человек начинает испытывать постоянное напряжение, которое он стремиться снять алкоголем. Получается замкнутый круг**



**ГУК «Смолевичская центральная районная библиотека имени Максима Богдановича»
Отдел обслуживания и информации**

**АЛКОГОЛЬ И ПОДРОСТОК**



**(Буклет)
2024 год**