## В наши дни очень актуальна проблема употребления алкоголя. От этого страдает все общество, под угрозу ставится порастающее поколение, здоровье будущих матерей. Вред алкоголя очевиден. Алкоголь разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно на них действует, вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается алкоголизм.

## away.php.jpg

## Зависимость формируется постепенно. Сначала человек просто получает удовольствие от приема спиртного, затем в головном мозгу формируется устойчивая ассоциация: алкоголь = удовольствие. Так формируется психологическая зависимость. Если вовремя не остановиться, заболевание прогрессирует.

## алк.jpg



***Отдел профилактики семейного неблагополучия и социального сиротства***

*230005, г. Гродно,*

*ул. Господарчая, 10, каб. 508, 507 Контактный телефон:*

*8 (0152) 48 51 28 , 43 03 30*

*Электронный адрес:*

***lojkigrodno\_dsp@mail.ru***

***Детский социальный приют:*** *231737, Гродненский район,*

*агр. Лойки, ул.Центральная,211*

*Контактные телефоны:*

*8 (0152) 91 81 17, 91 84 38 Электронный адрес:*

***lojki\_dsp@mail.ru***

ГОСУДАРСТВЕННОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

“ГРОДНЕНСКИЙ РАЙОННЫЙ

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

ЦЕНТР”

**Выбери здоровый образ жизни!**



**Откажись от алкоголя!**

Гродненский район, 2018

# 10 причин отказаться от алкоголя навсегда

Вы уже решили отказаться от вредной привычки, но не хватает мотивации? Мы приведём Вам 10 причин, которые изменят Ваше отношение к алкоголю.

**1.** Первая и одновременно основная **причина для отказа от алкоголя – это вред, который он причиняет здоровью человека.**

Вы наверняка слышали, что регулярное употребление алкоголя вредит Вашему организму в целом, а в частности печени, [сердечно — сосудистой системе](https://www.ja-zdorov.ru/blog/sposoby-profilaktiki-serdechno-sosudistyx-zabolevanij/), желудку, нервной системе. Если это Вас не пугает, то будьте готовы к тому, что мужчина, регулярно употребляющий алкоголь в среднем объёме, уже после 30 лет столкнётся с [проблемами  в половой сфере](https://www.ja-zdorov.ru/blog/lechenie-erektilnoj-disfunkcii-narodnymi-sredstvami-effektivnyj-i-myagkij-sposob/), проблемами с сердцем, печенью, желудком и почками. В этом плане алкоголь «универсален» – он оказывает вредоносное влияние на все органы человека. Если мужчина злоупотребляет пивом, хмельной напиток ударяет по почкам и сердцу: человек начинает жаловаться на аритмию, повышенное давление.

**2.** Несомненно, от состояния Вашего здоровья и самочувствия напрямую **зависит Ваш внешний вид.** Отёки, мешки под глазами, плохие зубы, слабая физическая форма – всё это увидите в зеркале,  если Вы вовремя не откажетесь от алкоголя.

3. Вы задумываетесь о потомстве? Если у Вас еще нет детей, учтите, что  **регулярное употребление алкоголя негативно отражается на количестве и качестве семенной жидкости мужчины, а значит на репродуктивной функции.** Алкоголь меняет структуру генетического кода ДНК. Установлено, что большинство детей с отставанием в умственном развитии произошли от родителей-алкоголиков.

4. Мучаетесь приступами агрессии и депрессии? Употребляете алкоголь в качестве антидепрессанта? **У людей,  зависящих от алкоголя, исследования обнаружили склонность к депрессивному состоянию и агрессивному поведению.** У людей, которые навсегда отказались от алкоголя, исследования отметили улучшение настроения.

5. Вам кажется, что под воздействием алкоголя Вы становитесь коммуникабельным, весёлым и раскрепощенным? Спешим разочаровать Вас – это иллюзия. **Под воздействием алкоголя на волевую сферу, теряется самоконтроль, Вы не управляете своим поведением.** Ваш нравственный облик претерпевает негативные изменения. Наверняка под влиянием зелёного змия Вы совершали поступки, за которые на утро следующего дня было мучительно стыдно.

6. Посчитайте, какую сумму Вы тратите ежемесячно на алкоголь. **Отказавшись от алкоголя, Вы сможете ощутимо уменьшить Ваши расходы** и употребить деньги с пользой для себя и своей семьи.

7. Если речь зашла о расходах и доходах, то задумайтесь о том, **как употребление алкоголя сказывается на Вашей работоспособности, внешнем виде и самочувствии?** Работодатель может устать от Ваших регулярных просыпаний и опозданий, и нанять нового сотрудника – бодрого и активного. Потеря работы Вас не страшит? Тогда перейдите  к следующей причине.

8. Так как **алкоголь негативно сказывается на Вашем внимании**, на времени реакции – увеличивается шанс несчастного случая. Последите за статистикой, сколько людей погибают или остаются инвалидами по вине пьяных водителей. Разве эти цифры не ужасают?

9. Вас не смущает то, что близкие люди и друзья могут отвернуться от Вас? **Алкоголь ЯД для мозга, под действием алкоголя разрушается деятельность мозга и, как следствие, личность.** Ваша личность становится примитивно-агрессивной, и те, кто находили Вас интересной, разносторонней личностью, могут ощутить разочарование (а то и презрение) по отношению к Вам.

10. Под воздействием алкоголя **увеличивается склонность человека к преступности.** Исследования показали, что существует прямая связь между употреблением алкоголя, проявлениями агрессии, насилием и травматизмом.

Деградация личности, ухудшение здоровья, высокий риск несчастного случая и преступности – это должно остановить Вас от очередной рюмки. Если Вы ощущаете трудности в самостоятельной борьбе с алкоголизмом, обратитесь к специалисту за получением квалифицированной помощи.

Информация использована с

<https://www.ja-zdorov.ru/blog/10-prichin-otkazatsya-ot-alkogolya-navsegda/>