

МЫ - СПРОСИЛИ, ВЫ - ОТВЕТИЛИ

- Я думаю, тот, кто пьет пиво, тоже становится алкоголиком, потому что пиво - это все-таки алкоголь.
- Сильный человек - это тот, кто не употребляет алкоголь и наркотики.
- Алкоголики - слабые и больные потому, что алкоголь разрушает организм человека.
- Наркотиками могут считаться и алкоголь, и никотин, и конопля и другие вещества. Зависимость и разрушение организма - вот их признаки.
- Когда человек первый раз пробует наркотики или алкоголь, он думает, что не станет зависимым от них. И, конечно же, он не хочет себе зла.
- Большинство подростков пьют для понта.



Дорогой читатель!

Ты вырастешь, становишься способным сам определять свою судьбу, выходишь на полную событиями дорогу самостоятельной жизни. Пагубные стереотипы нужно менять. Иначе путь твой превратится в утомительную, бесполезную и короткую прогулку за «Клинским».

Ты - личность, ты обладаешь свободой личности, а значит, у тебя есть не только обязанности, но и права.

У тебя есть право сказать **«НЕТ»** и не испытывать чувство **ВИНЫ**.

У тебя есть право не искать причин или поводов для оправдания своего поведения.

У тебя есть право сказать **«Я НЕ ЗНАЮ»**, **«Я НЕ ПОНИМАЮ»**.

У тебя есть право быть нелогичным в принятии решений, изменять свои решения, право передумать.

У тебя есть право решать, как вести себя, думать и чувствовать, и отвечать за последствия твоих действий.

Теперь ты имеешь минимум информации для того, чтобы сделать **«ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР»**.

Иногда Вы не знаете, как поступить и что делать, и Вам страшно.

ВЫ НЕ ОДИНОКИ.

Чтобы получить помощь,
Вы можете позвонить:

74-39-14, 66-16-49.



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

Отпечатано в типографии ООО ПКП "Бумпозитив" г. Брянск, пр. Ст. Димитрова, 56, тел. 64-42-51, 64-64-21.

БРЯНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

**КТО ПОЙДЕТ
ЗА «КЛИНСКИМ»,
или путь в никуда**



О ПИВЕ И НЕ ТОЛЬКО О НЕМ...

НЕМНОГО СУХОЙ СТАТИСТИКИ

Сегодня в России в расчете на одного человека употребляется 14 литров чистого алкоголя в год. Около 15% от общего количества составляет употребление пива. Казалось бы, эта доля не так велика, но употребление пива постоянно растет. Сейчас один человек в России выпивает около 43 литров пива в год.

За последние три года количество больных алкоголизмом среди тех, кому не исполнилось 14 лет, выросло на 15,3%; алкогольными психозами - на 76,9%.

В России 40% школьников пьют пиво регулярно - это уже первое место в Европе! А реклама пива в средствах массовой информации привлекает все больше и больше новых жертв.

ПОЧЕМУ МОЛОДЕЖЬ ВЫБИРАЕТ ПИВО?

Во-первых, моду на него формирует реклама по всем каналам и не реже каждого часа. "Невское" предлагают для женщин, продвинутое «Клинское» - для подростков. Реклама призывает пить пиво в любой жизненной ситуации, прививая молодежи стереотип жизни алкоголика.

Во-вторых, пиво доступно, везде продается и дешево стоит. В итоге, молодые убеждены, что пиво - это круто.

В-третьих, антиалкогольные акции не дают средствам массовой информации такой прибыли, как реклама алкогольной продукции. А в наше время материальная выгода ставится, к сожалению, выше моральных, нравственных и общественных интересов.

5 СПОСОБОВ СКАЗАТЬ "НЕТ!"

Научись говорить «нет».

Существует несколько простых правил.

Во-первых, никогда не объясняй, почему ты не хочешь. Твои объяснения - лишний повод посадить 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. Можно перевести разговор в шутку, а если ситуация станет критической, то просто уйти. Друг познается в беде, а не в бутылке!

Причин для отказа, как ты уже понимаешь, - воз и маленькая тележка.

1. Эта ерунда не для меня.
2. Не сегодня и не сейчас.
3. Есть занятие и покруче!
4. Мои мозги у меня пока не лишние.
5. Я не тороплюсь в психиатрическую клинику.

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: «заставляет» почувствовать себя несчастным и жалким.

➤ Употребление алкогольных напитков влияет на поведение. Это ведет к ослаблению самоконтроля и лишает человека способности правильно оценивать ситуацию, что приводит к непоправимым последствиям: вечеринка может закончиться рвотой, опасной травмой или глупым, неоправданным риском.

➤ 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.

➤ Если выпить много пива, то почки начинают усиленно работать, выводя из организма вместе с лишней жидкостью необходимые организму минералы.

➤ Если пиво пьет кормящая мать, то из-за расстройства обмена минеральных солей у ребенка возможны судорожные приступы.

➤ В пиве содержатся растительные аналоги половых гормонов, 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, трупный яд. Все вещества, которые воздействуют на мозг, опасны. Это относится и к алкоголю. Так что определились, может быть, твои мозги тебе еще пригодятся?

ВЫ - СПРОСИЛИ, МЫ - ОТВЕТИЛИ

ЧТО ТАКОЕ ПИВО?

Алкогольные напитки различаются по способу получения сахара для процесса ферментации. Пиво производится из ячменного солода. Алкоголь является основной химической составной частью пива. Хотя существует много видов алкогольных напитков, в основе их лежит этиловый спирт, бесцветная воспламеняющаяся жидкость, которая оказывает опьяняющее воздействие. Алкоголь классифицируется как наркотик, вследствие своего воздействия на центральную нервную систему.

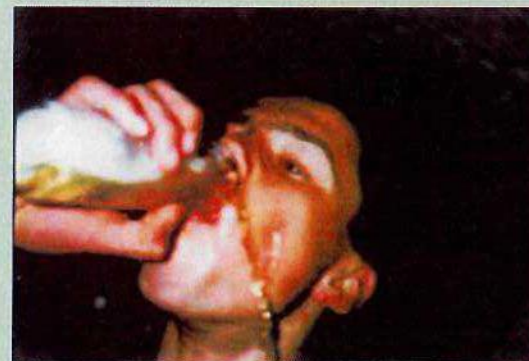
ПОЛЕЗНО ЛИ ПИВО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ВЕДЬ ТАМ ЕСТЬ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В?

Действительно, пиво готовится из очень полезного продукта - ячменя, содержащего белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соединения. Однако в пивном сусле микробы брожения «поедают» этот продукт, используя его для роста и размножения, так что соки и минеральная вода гораздо полезнее.

ЧТО ВРЕДНЕЕ: ПИВО ИЛИ ДЖИН-ТОНИК?

Какие бы алкогольные напитки человек ни пил, на самом деле он пьет этиловый спирт, который в них содержится. А спирт одинаково вреден как в пиве, так и в джин-тонике.

С медицинской и психологической точек зрения, любой алкогольный напиток ничем серьезно не отличается от таких наркотиков, как героин, опий, морфин, марихуана и других, а по некоторым последствиям даже значительно вреднее для организма и психики.



СКОЛЬКО МОЖНО ПИТЬ ПИВА, ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ АЛКОГОЛИКОМ?

Алкоголизм - болезнь, она развивается индивидуально и очень незаметно. Чаще всего бывает так, что близкие начинают отмечать признаки болезни, а сам человек твердо уверен, что он здоров. Основным признаком болезни является зависимость. 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?