**ПОМНИ**

**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ**

1. Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.

2. Помни: «силен тот, кто побеждает самого себя».

3. Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!

4. Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.

5. Оглянись: вокруг много интересных занятий.

6. Хочешь экстрима – займись спортом.

7. Не умеешь общаться – учись дружить по-настоящему. Будь честным, искренним, уважай других!

8.Нечего делать – ставь перед собой цели и стремись достигать их.

9.Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!»

**РАЗВЕЙ СВОИ ИЛЛЮЗИИ:**

**АЛКОГОЛЬ НЕ ДРУГ, А ВРАГ**

****

**Наш адрес:**

662501, Красноярский край

г. Сосновоборск,

ул. Весенняя, 9

кабинет 1-13**, тел. 8 (39131) 3-30-60**

 **График работы:**

Понедельник – пятница

с **09:00 до 18:00**

 Обеденный перерыв с **13:00 до 14:00**

 **Выходные дни**: суббота, воскресенье

**Наш сайт:**

http://kcson-16.ru

**Министерство социальной политики**

**Красноярского края**

****

**краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания**

**«Комплексный центр**

**социального обслуживания населения «Сосновоборский»**

**ПОХИТИТЕЛЬ РАССУДКА-АЛКОГОЛЬ**



**АЛКОГОЛЬ**

**дарит ИЛЛЮЗИИ, но ОТНИМАЕТ реальность…**

**Сосновоборск, 2023**

***Что такое алкоголизм?***

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

Алкоголь по природе своего действия притупляет чувства, но не устраняет причину раздражения, в результате – раздражение накапливается. Под воздействием алкоголя человек способен причинить боль самым близким

.

|  |  |
| --- | --- |
| **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.

**Психологические причины:**

* трудности приспособления к условиям окружающей среды;
* конфликт с окружением;
* неудовлетворенность своим положением, одиночество;
* осознание своей неполноценности в чем-либо.

**Стадии приобщения к алкоголю**

1. Употребления «безобидных» и «безалкогольных» легких напитков.

2. Постепенный переход к крепким напиткам.

3. Частое употребление алкоголя, отсутствие выраженных соматических последствий.

4. Отрицание наличия проблем, связанных с алкоголем.

5. Негативное отношение к предложению начать лечение.

****

**Вред здоровью, наносимый алкоголем:**

* всевозможные расстройства эмоциональной и волевой сфер,
* снижение умственной активности,
* невозможность нормально трудиться,
* постоянная смена настроения,
* нарушение нормального сна,
* изменения характера,
* негативные изменения в иммунной системе,
* нарушение функционирования дыхания, мочеиспускательной системы,
* поражение печени, развитие цирроза печени,
* «разъедание» слизистой оболочки пищевода, желудка, нарушение секреции и состава желудочного сока, что затрудняет процесс пищеварения, резкое истощение организма с потерей веса,
* невозможность восстановить силы после дневной нагрузки,
* при тяжелой патологии – летальный исход.