***Алкоголизм –это что?***

***Алкоголь*** (этиловый спирт, этанол) после употребления внутрь быстро всасывается и вместе с кровью разносится по всем органам и тканям. Наиболее чувствительны к алкоголю клетки центральной нервной системы. Уже 100 граммов водки губит около 7,5 тысяч активно работающих клеток головного мозга. При длительном и регулярном употреблении алкогольных напитков может развиться серьезное заболевание – алкоголизм. Основным симптомом ***первой стадии*** алкоголизма является развитие психической зависимости. При этом теряется количественный контроль над выпиваемой дозой, и потребность в алкоголе становится навязчивым влечением. Во ***второй стадии*** алкоголизма организм уже не может нормально функционировать без алкоголя (физическая зависимость). У человека меняется характер – появляется, замкнутость, злобность, раздражительность, снижается настроение, повышается утомляемость, слабость, частые головные боли. Развиваются заболевания внутренних органов. В ***третьей стадии*** уже отмечается оскудение психики и нарушение интеллекта. Алкоголики ничем не интересуются, все помыслы направлены на поиск и приобретение спиртных напитков. Алкоголизм ежедневно уносит около 6 миллионов человеческих жизней (по данным Всемирной Организации Здравоохранения). 

**Не забывайте, употребление алкоголя это:**

-привыкание, физическая и психическая зависимость;

-провалы памяти;

- эмоциональная возбудимость и неадекватное поведение;

- аварии в состоянии алкогольного опьянения;

- скандалы и побои в семье;

- врождённые дефекты у детей, рождённых от алкоголиков.

Алкоголь может сломать любого человека, а близких людей обречёт на боль и страдание. 

Любой народ, желающий быть самобытным и развивающимся, проводит в жизнь политику отрезвления, полного отказа от алкоголя, табака, наркотиков. Если нет, то он угасает или исчезает. Поэтому трезвость – будущее нашего народа! **Трезвость семьи – фундамент счастливой семейной жизни!**

В трезвой семье царит атмосфера любви, понимания и добродушия. Дети в таких семьях получат прекрасный пример со стороны родителей и будут стараться вести такой же образ жизни.



Пить или не пить – ты решаешь сам. Но прежде чем сделать выбор, подумай, ради чего ты это делаешь?! Если же ты твердо решил отказаться от употребления алкоголя – ты на верном пути! Жизнь увлекательная штука, особенно, когда ты молод:

Танцуй!

Рисуй!

Катайся на велосипеде, коньках!

Плавай!

Бегай!

Прыгай!

Учись!

Радуйся жизни!

Сегодня у каждого человека есть право выбора.

Необходимо иметь своё мнение, а не идти на поводу у чужого. И если предложения других людей не совпадают с собственным мнением, от них надо отказаться! Берегите здоровье с молоду! 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.



**Мы расположены по адресу:**

**215047, Смоленская область, Гагаринский район, с. Карманово, ул. Октябрьская д.8,**

**тел: 8 (48135) 7-78-59,**

**тел/факс: 8(48135) 7-79-23.**

**Смоленское областное государственное бюджетное учреждение «Гагаринский социально- реабилитационный центр для несовершеннолетних Яуза» (СОГБУ СРЦН «Яуза»)**

**Трезвость-норма жизни**



**с. Карманово**