



У всьому світі надмірне вживання алкоголю є серйозною медичною та соціально-економічною проблемою. Непомірний прийом спиртних напоїв не тільки підриває здоров'я, а й чинить негативний вплив на багато аспектів суспільного життя людини.

Алкоголь знижує продуктивність праці, руйнує моральні цінності, створює сімейні конфлікти. Так, багатьом подобається, що після прийому спиртних напоїв підвищується апетит, поліпшується настрій, з'являється приємне відчуття розслабленості. Але все це ілюзії.



Через деякий час настає зворотній ефект: настрій погіршується, виникає почуття розбитості, туги і безвиході. Негативні наслідки вживання алкоголю зачіпають практично всі органи, системи і структури людського організму.

Основна частина етилового спирту поглинається в шлунку і тонкому кишківнику. Потім швидко всмоктується в кров і поширюється по тканинах і органах. Вміст алкоголю в крові наростає досить швидко, а от знижується дуже повільно. Значна частина етанолу «осідає» в слинних залозах, легенях, нирках, печінці, а найвища його концентрація виявляється в корі головного мозку, надаючи вплив на центральну нервову систему. Процес окислення алкоголю здійснюється головним чином у печінці, де він перетворюється в дуже токсичну сполуку-ацетальдегід . саме ця речовина чинить руйнівну дію на організм.



**Вміст шкідливих речовин і домішок в різних видах спиртних напоїв розрізняється.**

**Особливої розмови заслуговують модні нині ( особливі у молоді) енергетичні напої. Це справді бомба, стільки всього шкідливого, явно небезпечного намішано в них: кофеїн, барвники, таурин, рослинні стимулюючі екстракти, різноманітні вітаміни (далеко небезпечні при неправильному застосування) та інші добавки.**



**Енергетики миттєво активізують організм , включаючись в обмінно-енергетичні процеси, не маючи поживної цінності і не даючи можливості повноцінно відпочити, виспатись, вони вичавлюють нервову систему і всі сили організму до межі.**

**Це призводить до порушень серцевого ритму та роботи ЦНС, підвищення артеріального тиску, депресивних розладів, у важких випадках – до смерті.**

**Першими проблемами, які пов'язані з пияцтвом на робочому місці є прогули та систематичне спізнення на роботу, а також інші порушення трудової дисципліни. Пияцтво на виробництві є**

**основною причиною збільшення кількості аварій та виробничого травматизму.**



**Причому травми, отримані в стані алкогольного сп'яніння є більш важчими ніж травми у тверезих людей.**

**Відомо, що близько 45% випадків виробничого травматизму напряду пов'язані зі вживанням алкогольних напоїв.**



**Якщо говорити про профілактику алкоголізму в молодіжному середовищі, то потрібно розуміти, що вона буде успішною лише тоді , коли дорослі почнуть звертати увагу на проблеми свого сина**

або дочки, знаходити до них правильний підхід і активно брати участь в їх розвитку. Дитина повинна зрозуміти, що результат вживання алкоголю може бути дуже серйозним, а пляшка пива – це не вихід з проблемної ситуації. Куди краще, коли дитина може звернутися за порадою до мами або тата і прислухатися до їхньої думки.

**ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ, ВАШЕ ЗДОРОВ'Я У ВАШИХ РУКАХ.**

**СКАЖІТЬ АЛКОГОЛЮ «НІ».**

