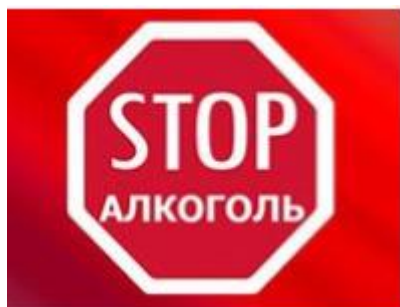


## **Прафілактыка алкагалізму**



Алкаголь - гэта этылавы (вінны) спірт. Само па сабе спажыванне алкаголю, як і многіх іншых рэчываў, з'яўляецца выглядам паводзін чалавека. Адрозненні алкаголю ад іншых харчовых прадуктаў звязана з яго здольнасцю ўплываць на псіхічную дзейнасць чалавека: эмоцыі, паводзіны, мысленне.

### **Міфы аб станоўчым уздзеянні алкаголю на чалавека:**

- Існуе меркаванне, што алкаголь палягчае працэс засынення, з'яўляецца міфам, бо сон чалавека, які знаходзіцца ў стане алкагольнага ап'янення, будзе не стабільным. Адмова ад алкаголю нармалізуе сон і паляпшае яго якасць, дорыць штодзённае пачуццё бадзёрасці і добры настрой, а таксама паляпшае агульны стан здароўя.
- Меркаванне аб тым, што алкаголь нармалізуе страваванне, не мае навуковых пацверджанняў. Наадварот, колькасць спажыванай ежы зніжаецца пры адсутнасці алкаголю ў рацыёне. Апетыт павялічваецца пры спажыванні алкагольных напояў і ў выніку чалавекам можа быць з'едзена на 30% больш ад пакладзенага аб'ёму ежы. Такім чынам, адмова ад алкаголю прыводзіць да зніжэння масы цела.
- Алкаголь дапамагае пазбегнуць прастуды і сагравае? Не, адчуванне цяпла узнікае ад таго, што пад дзеяннем спіртнога адбываецца параліч сасудаў скуры, яны становяцца шырэй і прыток крыві да скуры павялічваецца. Колькасць цяпла, якое пры гэтым аддаецца арганізмам, павялічваецца, там укарысці ад такога сагравання няма. Максімальную колькасць моцнага спіртнога, якое сапраўды можа трохі «разагнаць кроў» - гэта 50 грамаў. Павелічэнне дадзенага аб'ёму мае адмоўны эфект.
- Якаснае спіртное не шкодна? Гэта міф. На самай справе нават самы дарагі і якасны алкаголь з'яўляецца таксічным атрутай для арганізма. Звязана гэта з тым, што пры раскладанні ў арганізме этылавага спірту вылучаецца воцатныя альдэгіды – атрутнае рэчыва. Пры гэтым, безумоўна, някаснае спіртное яшчэ шкодней, бо першапачаткова яно ўключае ў сябе шкодныя сівушныя масла, якія пагаршаюць дзеянне воцатнага альдэгіду.

### **Якія факты паказваюць на тое, што неабходна адмовіцца ад ужывання спіртнога:**

- Частае жаданне выпіць з мэтай расслабіцца, палегчыць засыненне, зняць стрэс, пацешыцца.
- Адсутнасць кантролю за колькасцю выпітага алкаголю.

- Пахмелле (прычыны злоўжывання алкагольнымі напоямі, якое суправаджаецца непрыемнымі псіхалагічнымі і фізіялагічнымі эфектамі, такімі як галаўны боль, раздражняльнасць, сухасць у роце, потлівасць, млоснасць)

*Працэс адмовы ад алкаголю ў выпадках сфармавалася залежнасці складаны, але неабходны працэс, да якога варта ставіцца адказна і, у выпадках неабходнасці, звярнуцца па дапамогу да спецыялістаў.*



**НЕ ПЕЙ!**  
**ЖИЗНЬ  
ПРЕКРАСНА  
БЕЗ АЛКОГОЛЯ!**