

КАК НЕ ПОПАСТЬ В «ПИВНУЮ ЛОВУШКУ»?

1. Научитесь реально оценивать ситуацию и находить решение без помощи алкоголя.
2. Ограничите общение с людьми, чей досуг связан с употреблением алкогольных напитков.
3. Не храните в доме алкогольные напитки, чтобы однажды они на-прямую или с помощью друзей не соблазнили «попробовать хотя бы чуть-чуть».
4. Уделяйте внимание физкультуре и спорту. Они помогут поддержать ритм жизни, найти внутренние резервы и объективно оценить себя и окружающую среду. Позитивный настрой и здоровый образ жизни благоприятно влияют на самочувствие человека.
5. Умейте проявить силу характера и сказать «НЕТ» в провоцирующей ситуации.
6. Уделяйте больше внимания хобби. Удовлетворение результатами от выполненной работы повысит уровень самооценки и улучшит эмоциональное состояние.

**Не важно, какой спиртной напиток Вы употребляете.
Алкоголь - это всегда алкоголь, и угроза развития зависимости растёт пропорционально количеству принятых порций.**

Буклет составлен БУЗ ВО «ВОКЦМП»
Сайт: voscmp.zdrav36.ru
Тел.: +7 (473) 2-12-59-88



**«Когда б не пьянство, то вовек
Не знал бы рабства человек!»**
Себастьян Брант

Ещё недавно никто не обращал внимание на людей, употребляющих пиво, ведь это «только пиво, а не водка».

Пиво воспринимали как лёгкий тонизирующий напиток, при этом часто забывая, что в нём содержится алкоголь.

Сегодня уже существует такое понятие, как пивной алкоголизм. Злоупотребление пивом стало настоящей социальной проблемой, потому что именно из-за употребления пива дети становятся алкоголиками.

С каждой банкой или кружкой пенного напитка организм требует добавки. А дальше стираются границы выпитого, и человек становится подобием наркомана. Он уже не контролирует себя и продолжает раз за разом утопать в хмельном дурмане, подрывая собственное здоровье.

ПИВО - ЭТО ЯД, А НЕ НАПИТОК

Пиво - это алкоголь. В пиве содержится этиловый спирт. И именно этиловый спирт вызывает зависимость. Как и в любой современный продукт, в пиво добавляют препараты-ферменты и консерванты, различные вкусовые добавки и технологические химикаты. Делается это для того, чтобы удешевить себестоимость производства и увеличить срок хранения пива.

СОВРЕМЕННОЕ ПИВО - ЭТО ПОЛНОСТЬЮ ИСКУССТВЕННЫЙ ПРОДУКТ

В пиве в полном объёме сохраняются сопутствующие алкоголю ядовитые соединения (побочные продукты брожения). Это альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры.

Ещё одна особенность пива - хмель, являющийся представителем семейства коноплёвых и унаследовавший такую особенность, как привыкание к веществу. То есть у наркомана развивается привычка к марихуане, а у любителя пива к хмелю.

! Отказаться от привычки пить пиво не так-то просто, поэтому не пейте его никогда!

ЧЕМ ГРОЗИТ ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ?

Злоупотребление пивом пагубно сказывается на работе всех внутренних органов.

Под воздействием длительного употребления пива сердце здорового человека превращается в так называемое «бычье» или «пивное»: оно увеличивается в объёме, утолщаются стенки и расширяются сердечные полости, появляются участки омертвления ткани. Сердце начинает значительно хуже выполнять свою основную функцию - качать кровь.

Под удар становится эндокринная система: происходят сбои в выработке гормонов, в частности тестостерона, что приводит к заметным внешним изменениям: у мужчин разрастаются грудные железы и увеличивается объём бёдер, у женщин грубоет голос, появляется волосистой покров на лице и в области груди.

Пивной алкоголизм увеличивает риск заболевания раком.