

## ГБПОУ КК "КАТТ"

Беседа для родителей :

### «Алкоголь и его влияние на организм»

Педагог-психолог Карачевцева О.А.



#### *Алкоголь: зависимость, риск*

Употребление алкоголя стало массовым явлением, даже обычаем. В нашем обществе распространено снисходительное отношение к частому употреблению спиртного. Пьют «для храбрости», «от обиды», чтобы «расслабиться» или «взбодриться», без повода и по любому поводу. При этом никто не задумывается о губительном воздействии на организм чрезмерного или частого употребления алкоголя.

По определению Всемирной организации здравоохранения, алкоголь – это опьяняющее наркотическое средство, формирующее зависимость и связанное с риском заболеваний, травм и смерти.

Алкоголь быстро проникает в кровь и внутрь клеток головного мозга, вызывает опьянение, нарушения в психике и работе мозга, регулирующих деятельность всех систем организма.

#### *Для предотвращения развития алкоголизма рекомендуется:*

- ▶ Воздерживаться от употребления спиртного.
- ▶ Не превращать приём алкоголя в единственный и обязательный атрибут встречи с друзьями.
- ▶ Не употреблять алкоголь для придания уверенности в себе.
- ▶ Не употреблять спиртного для преодоления бессоницы.

#### *Ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь людям:*

- ▶ имеющим тяжёлые заболевания печени, сердечно-сосудистой системы, психические заболевания;
- ▶ принимающим снотворные, седативные препараты и антидепрессанты;
- ▶ управляющим механизмами, транспортными средствами;
- ▶ беременным и кормящим грудью женщинам;
- ▶ в возрасте до 21 года.

## **Самое главное – нужно научиться контролировать себя и говорить «НЕТ», когда это требуется!**

### ***Основные симптомы алкоголизма***

- ▶ Потеря контроля над количеством выпитого.
- ▶ Формирование патологического психического влечения – пить ещё и ещё вопреки рассудку, несмотря ни на что.
- ▶ Появление стойкого похмельного синдрома, приводящего к запойным формам пьянства.

### **Медицинский факт**

*Доказано, что алкоголь поражает все жизненно важные органы, приводит к развитию дефицита витаминов группы В и витамина С, а также минеральных веществ, таких как цинк и магний. Последнее связано с ухудшением их всасывания в кишечнике в связи с воздействием алкоголя.*

*При употреблении более 2-х порций алкоголя – 40-50 гр водки (1 порция содержит около 10 гр чистого алкоголя) – теряется способность организма к выработке ферментов, которые расщепляют алкоголь.*