**Помните: алкоголизм – это очень опасно!**

**Вещества, воздействующие на психику и поведение человека, называются психотропными. Алкоголь – сильное психотропное вещество. В малых количествах алкоголь, как известно, изменяет восприятие окружающего, заставляет радоваться и веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга.**

Постоянное потребление алкоголя (пьянство) приводит к тяжелой психологической и физической зависимости – алкоголизму. Согласно статистике, большинство молодых мужчин, умерших от травм и отравлений, в момент смерти находились в состоянии алкогольного опьянения. Далеко не все способны вовремя останавливаться, поэтому, если употребление небольших количеств неизбежно перетекает в большое застолье, лучше вообще отказаться от употребления алкоголя.

Будьте внимательны к себе и своим близким! Вот первые признаки серьезной проблемы: желание много выпить и опьянеть; привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя; изменение поведения при употреблении спиртного: человек становится агрессивным, шумным; человек не помнит, что с ним происходило, когда он выпивал; прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля и т.д.; появление похмельного синдрома: человеку нужно выпить спиртного на следующий день утром, чтобы снять болезненные ощущения (головную боль, тошноту, слабость); привычку выпивать начинают замечать окружающие; привычка выпивать ведет к проблемам на работе и дома.

Советы для тех, кто решил сократить потребление алкоголя: избегайте компаний, в которых принято много пить; всегда старайтесь контролировать количество выпитого алкоголя; не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить; научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: заняться спортом или любым другим приятным делом; если вас серьезно беспокоят тревога и бессонница, обратитесь за советом к психотерапевту.

Не забывайте: пиво – тоже алкогольный напиток! Его постоянное употребление приводит к развитию пивного алкоголизма и появлению тех же проблем, что и в случае крепких алкогольных напитков. Пиво быстро всасывается в кровь и переполняет кровеносное русло, заставляя сердце работать интенсивнее. Это приводит к формированию «пивного сердца». Оно становится большим, но слабым, и дряблое со своими функциями «мотора» справляется с трудом. Впоследствии даже при небольших физических нагрузках возникает одышка. Злоупотребление пивом приводит к жировому перерождению печени. Доказано, что от цирроза печени чаще всего умирают именно любители пива. Известно, что в пиве содержится пектиновое вещество, по своим свойствам близкое к конопле, из которой производят наркотик. В пиве содержатся фитоэстрогены – растительные вещества, похожие на женские половые гормоны. Поэтому у мужчин, злоупотребляющих пивом, они могут вызвать появление женоподобных признаков. Калорийность пива – причина нарушения обмена веществ: «нагрузившись» пивом человек не чувствует голода, пищевые центры удовлетворены, но организм полноценного питания не получает. Кроме того, из организма «вымываются» витамины и другие ценные вещества.

Помните: алкоголизм – это очень опасно! Делайте выбор в пользу здорового образа жизни!

**Материал из открытых источников**