**ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

**ШАГАЙ В ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ**

(памятка для педагогов и родителей)

Алкоголь – это спирт, образующийся при брожении сахаристых веществ. Спирты обладают наркотическим действием и как особо вредные примеси присутствуют в алкогольных напитках. В соответствии с последней классификацией и действующими нормативными документами к а**лкогольной продукции, кроме известных алкогольных напитков, отнесены также пиво и напитки, изготавливаемые на основе пива; именно в пиве содержатся вещества, повышающие восприимчивость организма к алкоголю, а также усиливающие его всасывание.**

По данным Минздрава России от случайного отравления алкогольной продукцией умирает более 23 тысяч человек, а от болезней, связанных со злоупотреблением алкогольной продукцией, - более 75 тысяч человек в год. Потребление алкогольной продукции приводит к физиологической потребности ежедневного ее потребления. По оценкам экспертов ВОЗ это является крайне опасным для здоровья нации. Злоупотребление алкогольной продукцией отнимает 11 месяцев жизни у мужчин и 4 месяца у женщин. Алкоголизация молодежи от употребления ими пива, слабоалкогольных и энергетических напитков растет и за последние 5 лет возросла почти вдвое.

***Как действует алкоголь на организм?***

**Алкоголь – яд, действующий на любые живые клетки. Алкогольный напиток быстро всасывается в кровь и уже через 10-12 секунд достигает коры головного мозга, а через 40 минут им насыщается каждая клетка организма, при этом клетки сморщиваются в результате гибели белка. Гибнут белки – прекращается жизнь. Разрушительное действие на молодой организм бесспорно: снижение иммунитета, воспалительные заболевания печени, поджелудочной железы,** почек и мочевыводящих путей,легких, бронхов, **заболевания эндокринной системы, нарушения работы сердца, бесплодие, рождение детей с алкогольным синдромом. Алкоголь парализует активность коры головного мозга, что вызывает эффект расторможенности.** Могут возникнуть психические расстройства, вызывающие неадекватные действия, снижение умственной способности, а главное, появляются психологическая зависимость от приема спиртных напитков и тенденция к постоянному увеличению их доз.Доказано, что при систематическом употреблении, например, пива в 11-12 лет симптомы алкоголизма у подростков могут сформироваться к 14-15 годам.

* Московский врач, ученый, А.В. Мельников так характеризует действие алкоголя на организм****:*** *алкоголь сначала разогревает душу, а затем сжигает человека дотла, вчера – это элексир жизни, а сегодня - элексир смерти.*

***«Алкоголь приносит радость и горе. Радость мнимую, горе настоящее».***

## *Профилактика подросткового алкоголизма:*

* Вести здоровый образ жизни, чтобы употребление алкоголя взрослыми не воспринималось детьми как норма жизни.
* Формировать правильное отношение к алкоголю: не практиковать совместные с детьми и подростками застолья с употреблением спиртного.
* Организовать подростку интересную жизнь без горячительных напитков с содержательным проведением своего досуга: приобщение к занятиям физкультурой и спортом и т.п., чтобы он получил возможность доказать свои способности посредством каких-либо достижений.
* Обеспечить наличие у детей и подростков личных функциональных обязанностей и ответственное отношение к их выполнению.
* Проводить разъяснительную работу среди подростков: в форме бесед доводить до их сведения информацию о факторах риска, вреде и последствиях употребления алкогольных напитков; использовать для этих целей листовки, плакаты, памятки и пр.
* Проводить беседы о преимуществах трезвой жизни. В ходе общения с подростками приводить примеры из ближайшего окружения, из жизни замечательных людей, их времяпрепровождения, успехах и достижениях, распространяя, таким образом, информацию о радостной, счастливой жизни без алкоголя и, как альтернативу, показать негативный материал сложившейся судьбы людей из-за пристрастия к алкоголю.
* Поощрять даже небольшие успехи в учебе.
* Сохранять благоприятную атмосферу в семье, обеспечивать психологический комфорт в доме.
* Не оставлять подростков наедине с проблемами алкоголизма взрослых в семье, своевременно оказать им психологическую помощь.