**АЛКОГОЛИЗМ**

**НЕ ПРИВЫЧКА,**

 **А БОЛЕЗНЬ!**

Она развивается на основе регулярного употребления алкоголя

 и развивается по такой схеме:

**Начальная фаза:** опьянение с выпадением памяти, «затмение». Человек постоянно думает о спиртном, ему кажется, что выпил недостаточно, он пьет «впрок». Однако он сохраняет сознание своей вины, избегает разговоров о своей тяге к спиртному.



**Критическая фаза:** утрата контроля над собой после первого же глотка алкоголя. У человека развивается агрессивность. Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинается запой, его друзьями становятся случайные собутыльники. Он вынужден уйти с постоянной работы.





**Хроническая фаза:** ежедневное похмелье, распад личности, помутнение памяти, сбивчивость мысли. Человек пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон. У него развиваются безосновательные страхи, белая горячка, другие алкогольные психозы.



**Белая горячка:**наиболее часто встречающийся алкогольный психоз. Она возникает обычно в состоянии похмелья, когда у пьяницы появляются страх, бессонница, дрожание рук, кошмары, слуховые и зрительные обманы. Он видит ползающих вокруг крыс, нападающих на него чудовищ, слышит угрозы. Он бурно реагирует на свои галлюцинации: обороняется или бежит, спасаясь от преследования.

**ПОМНИ ОБ ЭТОМ!**



**Важно научиться говорить «Нет»!**

**Поэтому, прежде чем пить алкоголь, задумайтесь, а нужен ли вам этот вредный напиток. Ведь вам тело дано для того, чтобы наслаждаться жизнью, а не для разрушения собственного здоровья и здоровья других людей.**

**Отказ от алкоголя зависит только от самого человека, и только он сам может сделать правильный выбор, отказавшись от спиртного, сделать свою жизнь счастливой, прекрасной, насыщенной яркими красками и гармонией с окружающим миром.**

****

**Если вы все учли, все уяснили, то сделайте еще одно усилие и решитесь никогда не прикасаться**

 **к рюмке!**

 **Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках.**



### Занимайтесь спортом.

**Отказавшись от алкоголя и курения, Вы снизите свой риск пополнить печальную статистику умерших от болезней сердца и сосудов, а также онкозаболеваний.**

**А начав закаляться, не только сумеете предотвратить множество жизненных проблем со здоровьем, например, в виде постоянных сезонных простуд, но и укрепите свой** [**иммунитет**](http://gotpower.ru/imunnaya-sistema-zakalivaemsya/)**, оздоровите нервную систему, улучшите кровоток и активизируете глубинные процессы внутри клеток.**

**Всего этого можно добиться только**

[**начав вести здоровый образ жизни**](http://gotpower.ru/kak-nachat-vesti-zdorovyj-obraz-zhizni-ili-pervaya-statya-na-etom-sajte/)**!
Начните приучать себя к здоровому питанию и занятиям спортом постепенно, попробуйте отказаться от разрушающих вас вредных привычек, и вы сами увидите, как жизнь изменится в лучшую сторону.**

**Алкоголь**



**Алкоголь — самый заклятый враг будущности человеческого рода.**

Составила педагог-психолог

Макарьевская С.Н.