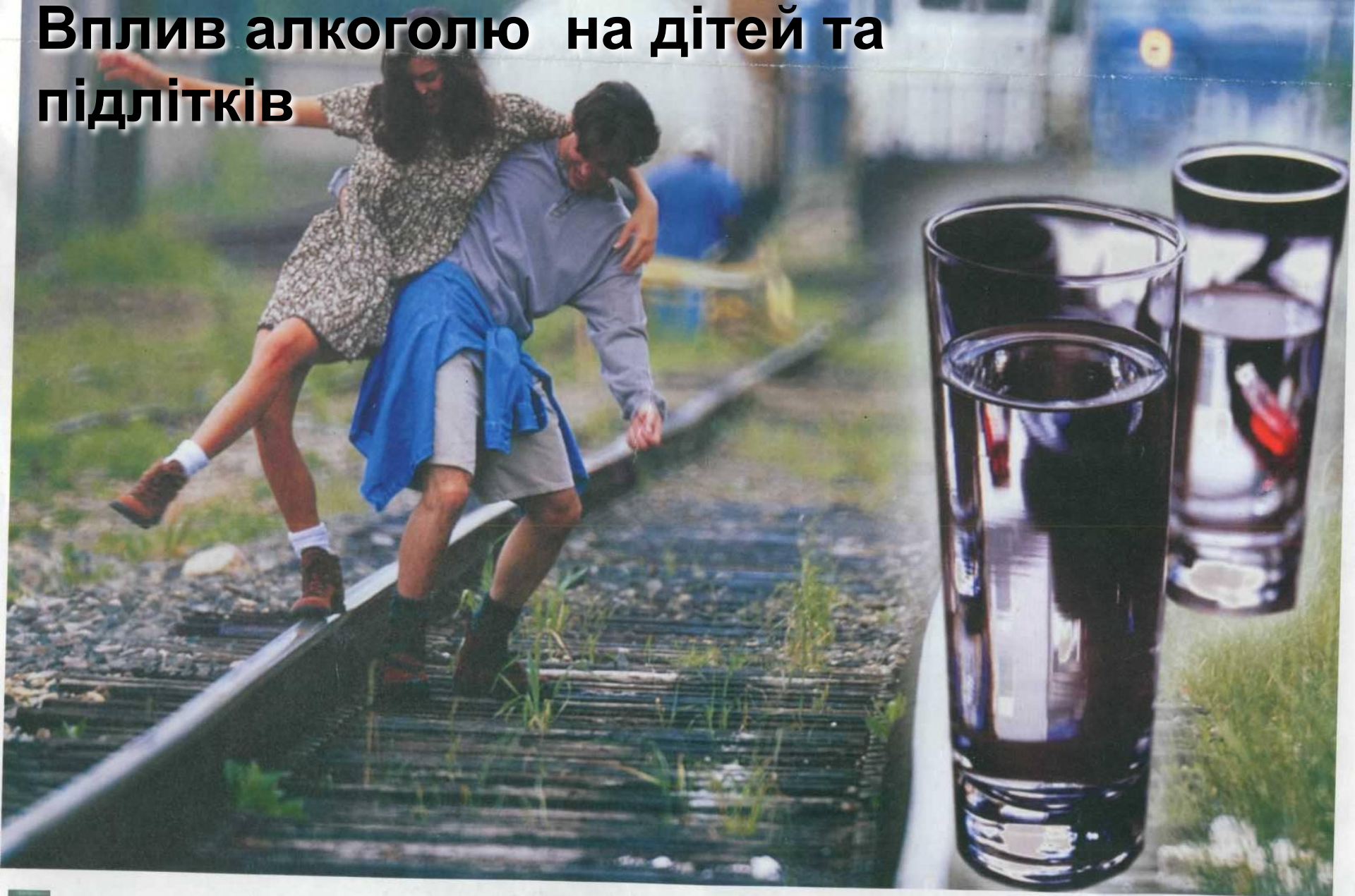


**Вплив алкоголю на дітей та підлітків**



**Ти можеш обрати інший шлях!**

# Що таке алкоголь?

**Алкоголь - це прозора рідина без запаху та кольору.**



**У будь-якому алкогольному напої є алкоголь, а також вода й речовини, які надають йому запах і колір.**

**Алкоголь одержують у результаті бродіння цукру, що міститься, наприклад, у винограді, пшениці, картоплі.**

**Алкогольні напої розрізняються між собою по міцності, тобто по змісту в них алкоголю. Міцність алкогольного напою виміряється в градусах і позначається значком %.**

# Алкогольні напої розрізняються між собою по міцності.

**Чим вище зміст  
алкоголю,  
тим міцніше напій.  
Наприклад,  
у пиві – 3-5 %,  
у вині – 12-18 %  
і в міцних напоях  
- 30-40%.**

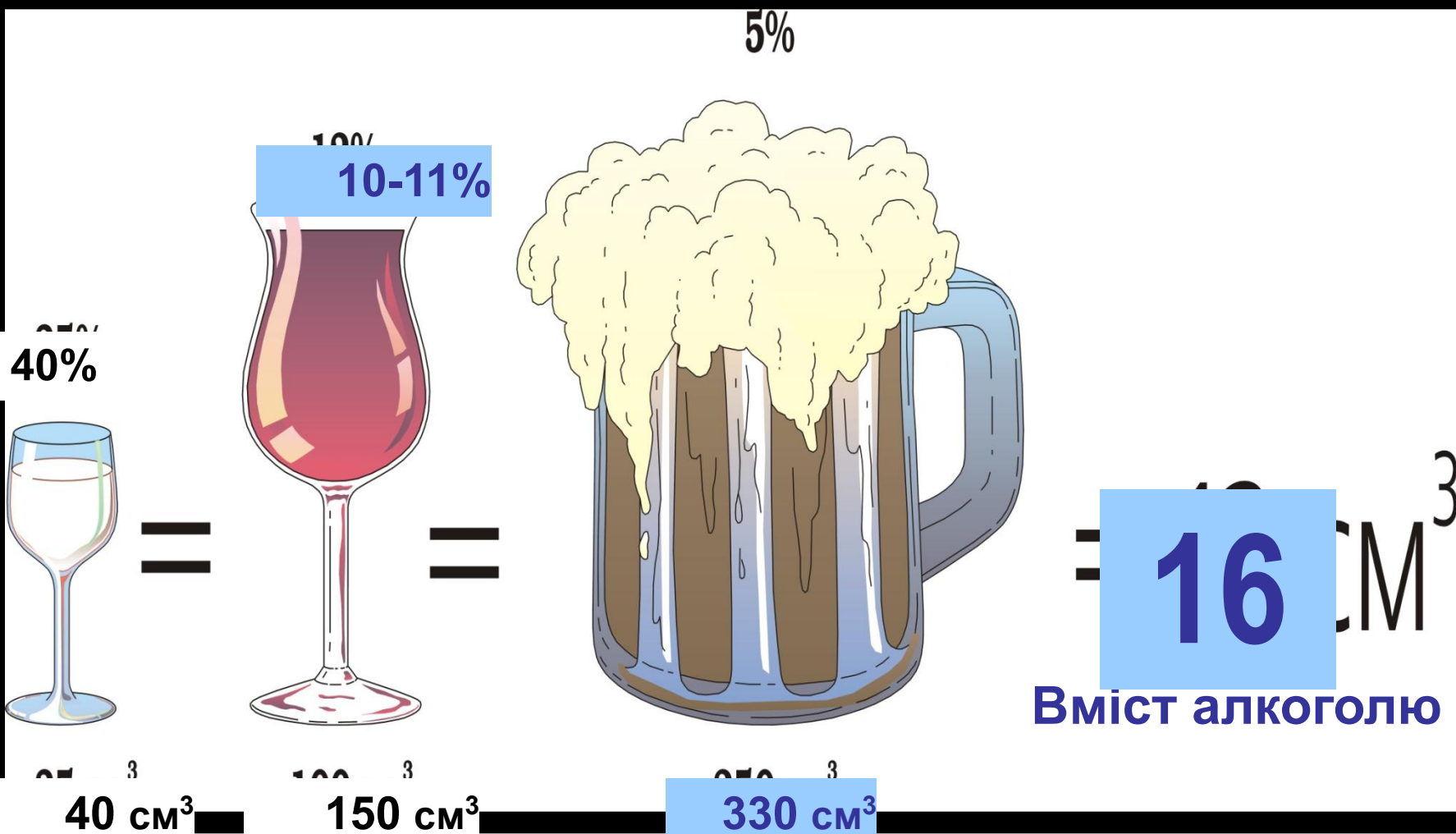




# Відсотковий вміст алкоголю у різному посуді

1 доза алкоголю =  $16 \text{ см}^3 = 12,8 \text{ г}$

1 л води = 1000 г  
1 л алкоголю = 790 г



# Дія алкоголю

$C_2H_5OH$  - етиловий спирт

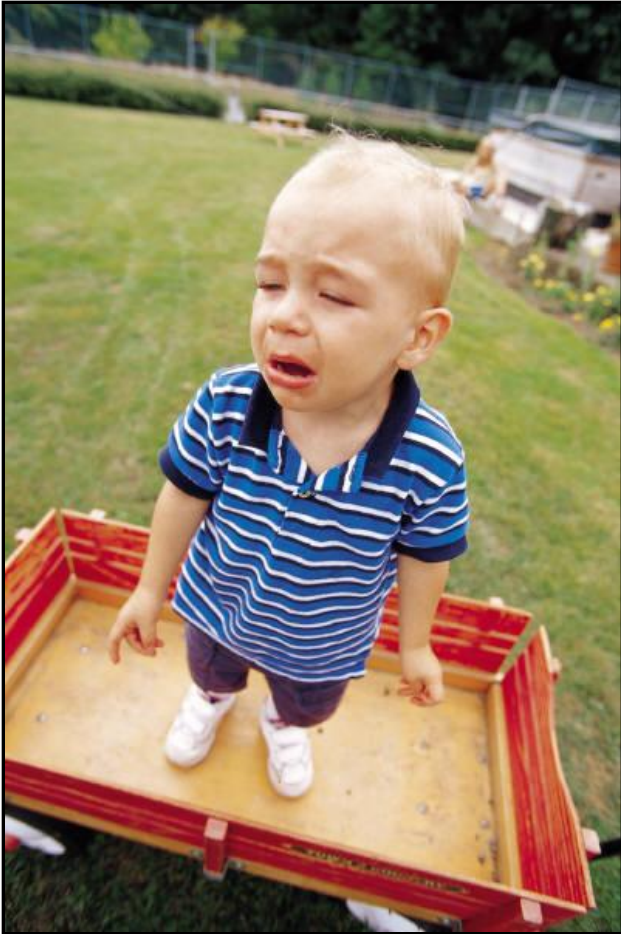
Поступове пригнічення нервової системи та порушення нормальних функцій мозку

85-115 г  
алкоголю  
протягом  
години  
достатньо,  
щоб створити  
небезпеку в  
управлінні  
автомобілем

750 г віскі  
протягом  
години  
достатньо,  
щоб ввести  
людину в стан  
алкогольної  
коми

Печінка здатна  
переробляти за годину  
180 г  $14^0$  акоголю (вино)  
або 360 г  $7^0$  акоголю  
(пиво). Решта випитого  
акоголю продовжує  
циркулювати в  
організмі

# Вплив алкоголю на організм людини залежить від:



- **ваги й росту людини.**

Чим менша вага людини і чим менший у неї зріст, тим швидше вона п'яніє. Діти й підлітки мають меншу вагу. **Отже, і сп'яніння настає набагато швидше.** Це підлітки повинні знати обов'язково!



- ❑ міцності й вмісту газу в алкогольному напої,
- ❑ кількості випитого,
- ❑ швидкості, з якою був випитий алкогольний напій,
- ❑ проміжку часу між їжею і вживанням алкогольного напою.



# Ступені алкогольного сп'яніння

## • Важка

## • Середня

## • Легка

Підвищений  
настрій

Примітивне  
мислення

Фізіологічні  
зміни

Триває  
декілька годин

Емоційна  
нестійкість

Необдумані  
вчинки

Втрата почуття  
сорому

Фізіологічні  
зміни

Змінюється  
глибоким сном

Важкий  
фізичний стан

Блювота

Мимовільне  
сечовиділення  
та дефекація

Відсутність  
мови

Коматозний  
стан

Амнезія



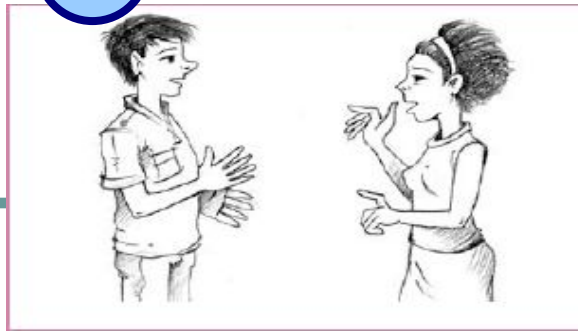
# Поширені думки про дію алкоголю

**Міф 1.** Алкоголь робить мене модним.

**Правда** полягає в тому, що відомі актори, музиканти та інші законодавці моді рідше виступають проти алкоголю. Нині, навпаки, модно займатися спортом і вести здоровий спосіб життя.

**Міф 2.** Алкоголь допомагає розв'язувати проблеми.

**Правда** полягає в тому, що це найпоширеніший самообман. Навпаки, вони лише поглиблюють існуючі проблеми і породжують нові.



### **Міф 3. Алкоголь робить із хлопчаків справжніх чоловіків і не шкодить дівчатам.**

**Правда полягає в тому, що алкоголь діє навпаки, зменшуючи в організмі концентрацію тестостерону - гормону, який справді перетворює хлопчика на чоловіка. Дівчата швидше за хлопців звикають до алкоголю і, отже, ставлять під загрозу своє здоров'я і життя майбутніх дітей.**



## **Міф 4. Випивати - це весело.**

**Правда полягає в тому, що  
випивати - це вживати  
алкоголь, що міститься в  
напоях. Подумай про це!  
Невже це весело - накачатися  
тим, від чого втрачаєш  
здатність тверезо мислити?**



## **Міф 5. Я взагалі не п'ю. Це лише пиво.**

**Правда полягає в тому,  
що вміст алкоголю в  
пляшечці пива (0,33 л)  
такий, у чарці горілки.**







## **Міф 6.** Алкоголь ще нікого не вбив.

**Правда полягає в тому,** що багато людей помирають від передозування алкоголю, від вживання неякісних алкогольних напоїв, а ще більше - від хвороб, спричинених хронічним алкоголізмом, та необачних вчинків, скоєних під впливом алкоголю.

**Міф 7.** Алкоголь і наркотики не зашкодять мені. Наркотична залежність - це хвороба дурнів і слабаків.

**Правда полягає в тому,** що є жертви серед відомих людей. Вони були розумними і сильними, інакше не стали б тим, ким стали. Та ні їхні гроші, ні найкращі лікарі їм не допомогли.

**Міф 8.** Слабоалкогольні напої (ром-кола, шейк) не шкідливі, інакше б їх не продавали неповнолітнім.

**Правда полягає в тому, що це наслідок недосконалого законодавства. Алкоголь із газованих напоїв засвоюється швидше, ніж з вина чи горілки. Лікарі вже давно спостерігають випадки алкоголізму серед підлітків саме з цієї причини.**



**Міф 9.** В стані похмілля, необхідно обов'язково випити ще алкоголю, щоб похмелитися.

**Правда полягає в тому,  
що єдиний лікар від  
похмілля - це час.  
Алкоголь виходить із  
організму тільки згодом.**



**Міф 10.** Можна змішувати різні алкогольні напої, а також змішувати алкоголь із будь-якими іншими наркотиками.

**Правда полягає в тому, що змішування різних алкогольних напоїв, алкоголю з будь-якими іншими наркотиками може бути смертельно для життя.**

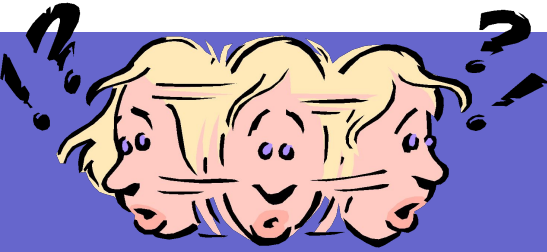




**Міф 11.** Деякі підлітки вірять, що більшість їхніх однолітків уживають алкоголь. А раз так, то й вони неодмінно повинні вживати алкоголь.

**Правда полягає в тому, що далеко не всі підлітки у віці від 13 до 15 років уживають алкоголь.**





## Що відбувається в результаті тривалого зловживання алкоголем?

Підвищений артеріальний тиск, серцево-судинні захворювання, інфаркт міокарда й інсульт

Виразка шлунка, хвороби печінки й цироз печінки

Рак губи й горла

Емоційні й психологічні проблеми, депресія

Алкоголізм

# Алкоголізм...

**Алкоголь заміняє  
людині все: роботу,  
репутацію, родину і  
її власне здоров'я.**



**Алкоголізм – це  
емоційна та  
фізична  
залежність  
людини від  
алкоголю.**

# Стадії алкоголізму

## Перша

- *Сильна психічна залежність*
- *Зниження кількісного контролю*
- *Ріст толерантності*
- *Порушення пам'яті*

## Друга

- *Зростання всіх симптомів*
- *Абстинентний синдром*
- *Псевдозапої*

## Кінцева

- *Зниження толерантності*
- *Важка ступінь абстиненції*
- *Сильні запої*
- *Психічна деградація*



**НАВАНТАЖЕННЯ НА ПЕЧІНКУ  
ПЕЧІНКА ВИВОДИТЬ З ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ  
10 МЛ ЧИСТОГО АЛКОГОЛЮ ЗА 1 ГОДИНУ. НАПРИКЛАД, ЯКЩО ХТОСЬ  
ВИПИВ ПІВПЛЯШКИ ВИНА, ТО ЧЕРЕЗ 3 ГОДИНИ ПІСЛЯ ЦЬОГО  
АЛКОГОЛЬ УСЕ ЩЕ БУДЕ ЗНАХОДИТИСЯ У НЬОГО В КРОВІ.**

- Алкоголь також впливає на м'язи.
- Після вживання алкогольного напою організм починає втрачати більше води за одиницю часу, ніж у звичайному стані. Людський організм на 72% складається з води. Втрата води для організму дуже небезпечна.
- Навіть при вживанні невеликої кількості алкоголю людина набагато повільніше реагує на зовнішні подразники і їй необхідно більше часу, щоб щось вирішити. Саме тому з людьми у цьому стані часто трапляються нещасні випадки.
- Значна кількість випитого алкоголю може спричинити тремтіння рук і двоїння в очах. Людина стає емоційно неврівноваженою. Порушується здатність правильно оцінювати події, і, як наслідок, людина втрачає контроль над собою і своїми вчинками.
- **У стані алкогольного сп'яніння може трапитися ТАКЕ, про що ПОТІМ дуже пошкодуєш, але буде вже ЗАПІЗНО.**

# Що робити підлітку

- **ПЕРШЕ** – потрібно знати **ВСЮ ПРАВДУ ПРО АЛКОГОЛЬ**
- **ДРУГЕ** – спробуй **ВІДСТРОЧИТИ** вживання алкоголю, включаючи пиво, до настання фізичної зрілості. **ПОЧЕКАЙ, НЕ ПОСПІШАЙ, ЩЕ ВСТИГНЕШ!**
- **ТРЕТЄ** – займайся фізичними вправами, або улюбленим видом спорту, або спортивними танцями. Від цього **ПОРТІЙНА КОРИСТЬ**:
  - 1. **КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я,**
  - 2. **ЧУДОВО ПРОВОДИТИМЕШ ВІЛЬНИЙ ЧАС,**
  - 3. **ТИ ЗНАЙДЕШ ДРУЗІВ, ІЗ ЯКИМИ В ТЕБЕ БУДУТЬ СПІЛЬНІ ІНТЕРЕСИ, НАПРИКЛАД, СПОРТ.**

# ПАМ'ЯТАЙ,

- **як поводитися там, де ти можеш зіштовхнутися з алкоголем.**
- **Якщо ти йтимеш туди, де інші вживатимуть алкогольні напої, пам'ятай: ти маєш повне право не вживати алкоголь, якщо ти цього не хочеш. Твої друзі, а також родичі повинні поважати це право. Якщо тебе попросять пояснити, чому ти не хочеш пити, заздалегідь подумай про відповідь.**
- **Наприклад, ти можеш сказати:**
- **Мені не подобається смак алкоголю;**
- **Мені не подобається, як я почуваюся після алкоголю;**
- **Тверезий я більш веселий;**
- **Пити – це проти моїх переконань;**
- **Не хочу ризикувати здоров'ям;**
- **Похмілля – це мерзотна справа;**
- **Я не хочу втрачати контроль над собою.**