



Здоровье - это состояние полного физического, психического и нравственного благополучия при отсутствии болезней и дефектов.

/Устав ВОЗ 1948 /



*Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.
И. Брахман*



Последствия употребления алкоголя.

Здоровье человека - это главная ценность, которая у него есть. Действительно, в детские и юношеские годы мы мало задумываемся о здоровом образе жизни, и только входя во взрослую жизнь, начинаем уделять особое внимание вопросам здоровья. Все знают, что гораздо легче предупредить болезнь, чем ее лечить. Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься физической культурой

"ПЬЯНСТВО - ЭТО ДОБРОВОЛЬНОЕ СУМАШЕСТВИЕ"

Основной внутренней причиной алкоголизма может быть искаженность сознания человека ложными представлениями об алкоголе

МИФ "Алкоголь - это средство для разрядки нервного напряжения"

Мало кто знает, что временное, иллюзорное "облегчение" оборачивается возвращением нервной напряженности на более высоком уровне. Алкоголь является разрушителем нервной системы.

МИФ "Алкоголь помогает общаться"

Алкоголь развязывает языки даже некоммуникабельным людям, вследствие блокировки нравственных структур мозга (не храбрость проявляется и умение оратора, а совесть притупляется). Пьяные разговоры примитивны и однообразны.

МИФ "Алкоголь - средство повышенной самооценки"

Повышение самооценки в состоянии опьянения ярко отражено в народной поговорке - "пьяному море по колено". Переоценка своих возможностей пьяным настолько велика, что классные водители не справляются с управлением, отличные пловцы - тонут. Осмотрительность и самоконтроль подавляется, и человеку "на все наплевать"

МИФ "Алкоголь помогает согреться"

Употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хоть это и создает ощущение тепла, организм на самом деле быстро теряет тепло - тем самым вызывая переохлаждение тела, что на практике приводит к обморожению

МИФ "Пиво не вызывает зависимость"

Все сорта пива, кроме безалкогольных, содержат различные концентрации алкоголя. Пивная зависимость реальна и развивается по тем же законам, что и любая другая.

МИФ "Пиво - напиток для настоящих мужчин"

В хмеле содержатся фитострогены, аналоги женских половых гормонов. Их содержание в 1кг сырья колеблется от 20 до 30 мг. Этого количества вполне достаточно, чтобы оказать видимое гормональное воздействие на организм. У мужчин появляются признаки феминизации: широкий таз, избыточный вес, "пивной живот", увеличение молочных желез (вспомните рекламного "Толстяка")

**ЛЮДИ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВИНА
СТАНОВЯТСЯ ГРУБЕЕ,
ГЛУПЕЕ И ЗЛЕЕ**

Л.Н.Толстой

УЧИСЬ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ МАНИПУЛЯЦИЯМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ДАВЛЕНИЮ СРЕДЬ!

Важный шаг обретения уверенности в себе - это осознание того, что никто не сможет управлять вашими чувствами, и поступками и решениями, если вы не допустите этого. Как научиться этого не допускать? Еще древнегреческий философ Эпиктет подчеркивал: "Тот человек не свободен, кто сам себе не хозяин". К сожалению, у каждого в жизни иногда бывают ситуации, когда он говорит "да", несмотря на то, что хотел бы сказать "нет". Это бывает потому, что большинство из нас чувствует необходимость "следовать за толпой". В итоге неумение сопротивляться манипуляциям и неумение сказать "нет" может привести к употреблению алкоголя и наркотиков.

Психологи считают, что умение отказаться от ненужных вам предложений, сказать "нет", если на вас оказывают психологическое давление, - это признак психологической здоровой личности, самодостаточной и свободной. Если вы хотите научиться говорить "нет", то должны помнить, что вы имеете право не зависеть от того, как к вам отнесутся.

Итак, если вас склоняют сделать то, чего вам не хочется, в первую очередь оцените ситуацию. Ваши уши и глаза информируют о происходящем вокруг, доверяйте им. Прежде, чем принимать решение, нужно получить объективную информацию о том, на что уговаривают. Далее подумайте о последствиях:

- как вы будете себя чувствовать завтра?
- не повредит-ли это вашему здоровью?
- Не возникнут-ли проблемы?

Взвесив все "за" и "против", самостоятельно принимайте решение. Когда вы будете говорить о своем решении, старайтесь выглядеть спокойно, даже если вы ощущаете беспокойство и страх. Говорите твердо и ясно, ровным голосом. Если вы решили, что предложение вам не подходит и вы не собираетесь его принять, а вас заставляют и уговаривают, то используйте навыки отказа!