|  |  |
| --- | --- |
| **Что же такое алкоголь?**  Алкоголь – это одно из самых коварных выдумок человечества. Ведь алкоголь – супрессор, а не стимулятор. Когда человек выпьет, он чувствует прилив энергии, потому что алкоголь подавляет чувство тревоги, страха, снимает внутреннее напряжение. Возникает ощущение легкости, неприятности и заботы кажутся уже не столь большими. Так небольшое количество алкоголя «помогает» человеку на какое - то время забыть «о своем страдании».  Кажется, нет никакого вреда, но это не так! Ведь алкоголь оказывает обратное действие. Через пару часов чувство тревоги вновь охватит тебя, но уже не так, как раньше. Ты испытаешь его уже с удвоенной силой и почувствуешь еще большее беспокойство и напряжение.  Таким образом, алкоголь может стать для тебя замкнутым кругом искусственных взлетов и падений.  Алкоголизм – болезнь «от себя своими собственными руками за свои деньги».  **У кого может развиться алкоголизм?**  Алкоголизм может развиться у любого, никто от этого не застрахован! Но есть общие черты характера и поведения, на которые нужно обратить внимание:  •Эмоциональная незрелость;  •Неприспособленность к трудностям;  •Низкий самоконтроль;  •Несдержанность;  •Ранимость;  •Перепады настроения;  •Неуверенность в себе;  •Замкнутость;  •Психологическая слабость;  •Плохая адаптация в окружающей обстановке, неприспособленность к жизни;  •Агрессивность;  •Импульсивность;  •Склонность к самолюбованию;  •Слабая воля;  •Склонность переносить вину за свои поступки на других.  Трудности приспособления к условиям среды, конфликт с окружением, неудовлетворенность, одиночество, непонятность, утомление, робость, осознание своей неполноценности вызывают состояние психического дискомфорта, которое временно снимается под действием алкоголя, вызывая постепенную зависимость. | **Интересно, каково мнение великих людей о пьянстве?**  Пьянство губит больше людей, чем меч (*Античный афоризм)*  В пьянстве нет ни ума, ни добродетели (*Г.Сковорода (1722-1794), украинский философ и поэт*)  Малейшие дозы спиртного уничтожают возможность возникновения счастливых мыслей,  убивают их в зачатке (*Г.Гельмгольц, (1821-1894), немецкий естествоиспытатель)*  Мы пьем за здоровье друг друга и портим собственное здоровье (Д.Джером (1859-1927) английский писатель)  Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было более трезвым (*И.Гете, (1749-1832), немецкий поэт)*  Алкоголь превращает человека в убийцу и вора (*Ч.Колтон, английский литератор, проповедник, (1780-1832)*  **Народные пословицы о вреде алкоголя:**   * Где больше пьют, там больше и болеют. * Кто бражкой упивается, тот слезами умывается. * Чем больше пьешь за здоровье,   тем скорее выпиваешь за упокой.   * Кто вино любит, тот сам себя погубит.   **http://gb4.mogilev.by/wp-content/uploads/2017/10/SAM_4961.jpg** |