

Нельзя не упомянуть о большом числе травм, порой приводящих к инвалидизации и даже смерти, у лиц, находящихся в состоянии алкогольного опьянения. Обморожение в холодный период времени года, несчастные случаи на воде, дорожно-транспортные происшествия, производственные травмы, аспирация рвотными массами при потере сознания... Невозможно перечислить все опасные ситуации, в которые может попасть пьяный человек.

### **ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

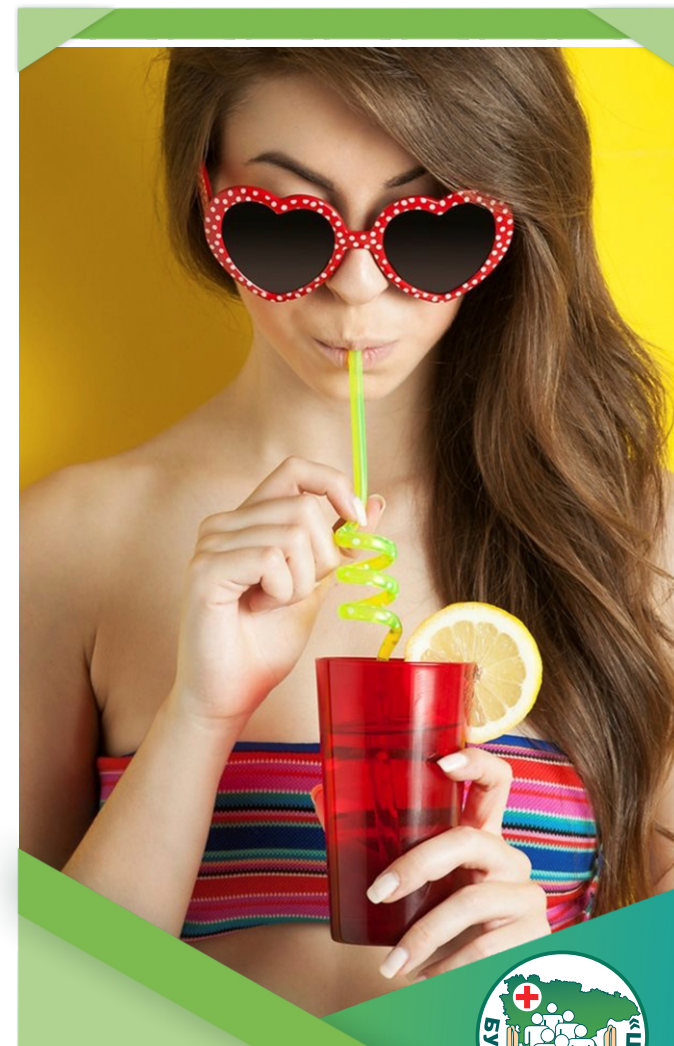
- 1. Научитесь реально оценивать ситуацию и находить решение без помощи алкоголя.**
- 2. Ограничьте общение с людьми, чей досуг связан с употреблением алкогольных напитков.**
- 3. Не храните в доме алкогольные напитки, чтобы однажды они напрямую или с помощью друзей не соблазнили «попробовать хотя бы чуть-чуть».**
- 4. Уделяйте внимание физкультуре и спорту.** Они помогут поддержать ритм жизни, найти внутренние резервы и объективно оценить себя и окружающую среду. Позитивный настрой и здоровый образ жизни благоприятно влияют на самочувствие человека.
- 5. Умейте проявить силу характера и сказать «НЕТ» в провоцирующей ситуации.**
- 6. Уделяйте больше внимания хобби.** Удовлетворение результатами от выполненной работы повысит уровень самооценки и улучшит эмоциональное состояние.

**7. Не забывайте: праздник - это счастливые лица родных и друзей, а не шаткая походка и бессвязная речь!**

**Покупая очередную яркую алюминиевую банку, подумайте, стоит ли короткий «праздник жизни» непомерно тяжёлых будней и потери здоровья?**

**ПОМНИТЕ: никто кроме вас самих не оградит вас от яда, который вы добровольно вливаете в себя!**

БУЗ ВО «ВОКЦОЗиМП»  
Сайт: [vocmp.zdrav36.ru](http://vocmp.zdrav36.ru);  
Тел.: +7 (473) 212 - 59 - 88



БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ  
ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»

**ОПАСНОСТЬ И ВРЕД  
АЛКОГОЛЬНЫХ  
КОКТЕЙЛЕЙ**

ВОРОНЕЖ 2022г.

Привлекательная подача напитков в ярких бокалах, с разнообразными украшениями и вариациями цвета самих напитков сделало алкогольные коктейли элементом имиджа. Ведь поданный таким образом напиток выглядит очень стильно, его приятно держать в руке.



## ЯРКИЙ ВКУС ОПАСНОСТИ

Опасность для здоровья, которую представляют «обычные» алкогольные коктейли, никто не отрицает, но **еще более вредны коктейли «баночные»**, которые в последнее время приобрели большую популярность.

Если первые, несомненно, вредны, но мало отличаются своим действием от чистого алкоголя, то вторые **сочетают в себе все «прелести» и алкоголя, и типичного химического суррогата.**

Статистические данные указывают на то, что **алкогольные баночные коктейли** в нашей стране хотя бы периодически употребляют **35% взрослых и каждый третий подросток.**

## ОПАСНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ

**Главной проблемой, связанной с употреблением баночных коктейлей, является быстрое возникновение зависимости.**

Такого рода коктейли, как и все прочие «вкусные» спиртные напитки, опасны в первую очередь тем, что они незаметно, исподволь приучают человека к алкоголю. Необычный вкус, аромат, сладость или «фруктозость», освежающий эффект...

**ЧЕЛОВЕКА ЗАТЯГИВАЕТ В ТРЯСИНУ ТАКОГО ПЬЯНСТВА НЕЗАМЕТНО.**

**!!! Грозный симптом - удовольствие от опьянения.** Он говорит о том, что человек имеет предрасположенность к алкогольной зависимости.

## ЭТО НЕ НАПИТОК - ЭТО ЯД!

Вот некоторые из химических соединений, присутствующих в баночных коктейлях:

- **бензоат натрия (E 211)** - по последним данным вызывает изменения в ДНК, может стать причиной рака, болезни Паркинсона;
- **краситель «красный очаровательный» (E 129)** - является канцерогеном, запрещён в 9 странах Европы;
- **углекислота** - тоже используется как консервант, способствует более быстрому всасыванию всех компонентов напитков;
- **кофеин** - мобилизует организм на трату энергии, вызывая привыкание.

**ЗАПОМНИТЕ: энергетические напитки - энергию не содержат!** Они активизируют трату собственной энергии, которую накопил организм.

**ТАК ЧЕЛОВЕК СЕБЯ ТОЛЬКО ИСТОЩАЕТ!!!**

## ВРЕД, НАНОСИМЫЙ ОРГАНИЗМУ

- 1. Деградация личности** - личность становится всё более примитивной, ухудшается память, замедляются мыслительные процессы; падает уровень нравственности, отсутствует чувство стыда при непристойном поведении.
- 2. Развитие хронических заболеваний** - гастрит, язва желудка, алкогольные гепатиты и панкреатиты, цирроз печени, онкозаболевания, неврозы, психические расстройства и многое другое.
- 3. Ожирение.**
- 4. Аллергические реакции**, в том числе анафилактический шок!!!
- 5. Невынашивание беременности**, генетические дефекты у потомства.

Ежедневное употребление **2 банок** слабоалкогольных коктейлей на протяжении **3-4 месяцев** хватает для развития **психической алкогольной зависимости.**

## ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА УЖАСАЮЩИ:

- разрушенные семьи;
- покалеченные судьбы;
- дети-инвалиды;
- потеря работы, учёбы;
- потеря старых друзей;
- усиление криминогенной активности на почве пьянства: зависимые от алкоголя люди легко идут на любое преступление для добычи средств на выпивку (**по данным статистики более 80% правонарушений совершается в состоянии алкогольного опьянения.**)