

## ПАМЯТКА О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ И ТАБАКА

Алкоголь — это не «круто», это тупик



Почему твой организм — не полигон для испытаний?

Подростковый организм растет до 18–21 года. Алкоголь для него — как вирус для плохого антивируса. Печень, мозг и сердце еще не сформировались до конца, поэтому даже бокал пива бьет в 3-4 раза сильнее, чем по-взрослому.

3 факта, о которых молчат в рекламе:

1. Глупость навылет. Алкоголь убивает клетки мозга (нейроны). После вечеринки ты не «отдыхаешь», а теряешь часть своих умственных способностей. В 18 лет это не страшно, к 25 станешь тем, кто тупит на экзаменах.
2. Гормональный сбой. У парней падает уровень тестостерона (мышцы растут хуже, может появиться грудь по женскому типу). У девочек сбивается цикл, что в будущем грозит проблемами с рождением детей.
3. Слабая воля. Тот, кто пьет, не управляет собой. Он говорит и делает то, о чем утром будет жалеть. Выпил — потерял контроль.

Что делать вместо этого?

Найди то, от чего реально «прилетает» без спирта: спорт (адреналин), игры (азарт), творчество (кайф от результата). Если без алкоголя тебе скучно — значит, скучные люди вокруг. Меняй компанию.

---

Курение — это зависимость за свои деньги



Мифы и правда о «вейпах» и сигаретах

Миф: «Я брошу в любой момент».

Правда: Никотин вызывает привыкание быстрее героина. После первой затяжки мозг запоминает ложный «кайф» и требует добавки. Бросать будет больно и трудно, даже если ты сейчас так не думаешь.

Вейпы и электронки — не спасение!

В них нет смол, но есть:

- Соли никотина — они всасываются мгновенно и бьют по сердцу.
- Диацетил (вкусняшки) — приводит к болезни легких «попкорн-легкое», когда ты задыхаешься.

Что ты получаешь прямо сейчас:

- Желтые зубы и пальцы (круто целоваться с желтизной?).
- Неприятный запах от волос и одежды (курящий пахнет пепельницей, даже если пользуется парфюмом).
- Одышку на физре (ты будешь последним на дистанции).
- Убитые легкие. К 30 годам курильщик дышит как 60-летний дед.

Экономический расчет:

Пачка сигарет = 200-300 руб. В год при пачке в день ты сжигаешь 70 000 - 100 000 рублей. За эти деньги можно купить новый смартфон или крутые кроссовки. Выбери.

### Сравнительная характеристика употребления алкоголя и курения сигарет

Параметр	АЛКОГОЛЬ (пиво, коктейли, крепкий)	КУРЕНИЕ / ВЕЙП (сигареты, электронки, IQOS)
Скорость привыкания	Медленная (несколько месяцев регулярных пьянок)	Мгновенная. Никотин ловит мозг за 1-2 затяжки.
Главный удар	Печень (цирроз), мозг (деградация), психика.	Легкие (рак, ХОБЛ), сердце, зубы, кожа.
Влияние на мозг	Убивает нейроны. Ухудшает память и IQ. Вызывает белую горячку.	Сужает сосуды. Гипоксия (кислородное голодание). Снижает успеваемость.
Внешность	Одутловатое лицо, красный нос, синяки под глазами.	Желтые зубы и пальцы, серый цвет лица, ранние морщины, тусклые волосы.
Последствия для спорта	Обезвоживание, жир вместо мышц, слабое сердце (любой спорт станет пыткой).	Одышка через 10 метров. Легкие не качают кислород — мышцы не растут.
Опасность для жизни	Передозировка (алкогольная кома, остановка дыхания). ДТП, драки.	Рак легких, гортани. Инфаркты в молодом возрасте.

<b>Параметр</b>	<b>АЛКОГОЛЬ</b> (пиво, коктейли, крепкий)	<b>КУРЕНИЕ / ВЕЙП</b> (сигареты, электронки, IQOS)
Специфический риск для девушек	Разрушение яйцеклеток (бесплодие). Риск родить больного ребенка.	Старение кожи (будешь выглядеть на 30 в 20 лет). Сухие волосы.
Запах от тела/одежды	Перегар (смесь ацетона и тухлых фруктов) держится 6-8 часов.	Затхлый табак / химическая вонь от пара. Пальцы пахнут пепельницей.
Экономика (в год)	Около 30-50 тыс. руб. (на «легких» коктейлях).	До 80-100 тыс. руб. (сигареты дорожают, вейпы текут и ломаются).
«Ломка» при отказе	Тремор рук, бессонница, тревога, потливость.	Дикая раздражительность, желание ударить стену, жор (набор веса).
Скрытая угроза	Потеря контроля — ты делаешь глупости и не помнишь этого.	Зависимость в кайф. Тебе не смешно без сигареты, ты «нормальный» только когда покурил.
Влияние на потомство	Синдром алкогольного плода (уродства у детей).	Низкий вес плода, внезапная смерть младенца, астма у ребенка.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**