

## А ЧТО ВМЕСТО АЛКОГОЛЯ?

1. Люби жизнь!
2. Занимайся спортом!
3. Общайся с друзьями!
4. Танцуй!
5. Читай!
6. Ходи в кино, театры, музеи!
7. Учись!
8. Слушай музыку!
9. Отдыхай на природе, ходи в походы!
10. Займись фотографией!



11. Заведи домашнее животное!
12. Учи иностранные языки!
13. Рисуй!
14. Стань волонтером!
15. Найди дело по душе!



**Трезвость –  
залог  
здоровой, успеш-  
ной и счастливой  
жизни**

ОГБУЗ «ИГП№11»  
Клиника, дружественная к молодёжи  
ул. Лермонтова, 89  
Сайт: <http://irgp11.ru>

## Последствия потребления алкоголя для ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

- Инсульт, эпилепсия, энцефалопатия, церебральная атрофия, рак ротовой полости, глотки и пищевода.
- Гипертония, кардиомиопатия, нарушения ритма сердца.
- Диарея, гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, варикоз вен пищевода.
- Жировая дистрофия печени, рак печени, алкогольный гепатит, цирроз.
- Сексуальная дисфункция.

**Дайте себе возможность жить  
здорово!**



## Последствия потребления алкоголя для ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

- Агрессивность.
- Резкие перепады настроения.
- Приступы неясной тревоги.
- Развитие алкоголизма.
- Утрата самоконтроля.
- Снижение критики к своим поступкам.
- Снижение интеллектуальных способностей.
- Деградация личности.

**Дайте себе возможность жить  
естественно и свободно!**

## Последствия потребления алкоголя для СЕМЬИ:

- Конфликты в семье.
- Невыполнение супружеских обязанностей.
- Невыполнение родительских обязанностей.
- Потеря уважения.
- Материальные трудности.
- Внутриутробное поражение плода.
- Неправильное воспитание.
- Юношеский алкоголизм и преступность.

**Дайте себе и своей семье  
возможность жить счастливо!**

## Последствия потребления алкоголя для КАРЬЕРЫ:

- Нарушение общественного порядка.
- Арест за пребывание в нетрезвом виде в общественных местах.
- Повышенный риск ДТП.
- Несчастные случаи.
- Потеря трудоспособности.
- Снижение производительности труда.
- Прогулы.
- Потеря работы

**Дайте себе возможность быть  
успешнее!**