

Многие из вас знают игру «Правда или действие». Сегодня предлагаю тебе поиграть в эту игру, но с определенной целью. С целью профилактики употребления алкоголя. Напомню правила игры. Ты должен отвечать на вопросы только правду (в нашем случае - должен отвечать только правильно), за неправильные ответы - выполнять определенные действия. Если ты не готов честно играть и выполнять все условия, тогда не стоит начинать. У тебя будет несколько вопросов (ответы будут в конце) и если ты не ответишь на них правильно- то ты выполнишь определенные действия. Они буду описаны сразу за вопросом. Если готов - тогда начнем!

#### **1. Правда ли что пиво повышает аппетит?**

(За неправильный ответ: ты должен в течение недели, ежедневно 20 раз присесть и 5 раз отжаться)



#### **2. Правда ли, что утром, после большого количества выпитого алкоголя, человек смывает клетки головного мозга в унитаз?**

(За н.о.: Записаться в кружок или секцию, а если уже записан, то занять призовое место на ближайшем конкурсе или соревновании)

#### **3. Может ли алкоголь вызывать рак полости рта?** (За н.о.: Ты должен улучшить оценки и не пропускать занятия)

#### **4. Правда ли, что алкоголь необратимо нарушает память?** (За н.о.: Начни сегодня избавляться от своих вредных привычек.

(бросай курить, ругаться нецензурной бранью, сидеть часами в компьютере или смартфоне.)

#### **5. Вредно ли одновременное употребление алкоголя с энергетическими напитками?** (За н.о.: Начни помогать родителям в домашних делах.)

Настало время для правильных ответов. Надеюсь ты не забыл, что в случае неправильного ответа должен выполнить действие, которое указано под вопросом?

#### **Ответы:**

**1. Нет.** Алкоголь стимулирует активную выработку желудочного сока, раздражая стенки желудка, тем самым подает ложные импульсы о том, что человек проголодался, в головной мозг.

**2. Да.** Это происходит из-за изменений в крови. Алкоголь склеивает эритроциты, которые переносят кислород ко всем клеткам и тканям. Склейенные эритроциты не могут свободно проходить по мелким, узким сосудам головного мозга и не доносят нужное количество кислорода к клеткам головного мозга. Без кислорода клетки погибают. Долгое время они в черепной коробке, уже мертвые, разлагаются, гниют (отсюда отчасти и

головная боль утром с похмелья). И что бы их

вывести твой организм всю воду, которая есть - направляет к мозгу и вымывает эти мертвые клетки, а потом через мочеиспускание избавляется от них.

**3. Да.** Употребление алкоголя снижает выработку слюны, тем самым увеличивается число бактерий и микроорганизмов. Наличие во рту микротрещин, язвочек с присоединением бактерий может являться фактором для образования опухолей.

**4. Нет.** Алкоголь нарушает память, но эти процессы обратимы.

Алкоголь не убивает клетки головного мозга (нейроны), он снижает плотность белого

вещества. В белом веществе нет нейронов - есть лишь его отростки, по которым идет передача информации и формирование памяти. Именно поэтому на утро можно не вспомнить информацию, которая была получена при большом употреблении алкоголя накануне. Если человеку прекратить употреблять алкоголь, то плотность белого вещества восстанавливается и память возвращается.

**5. Да.** Это связано это с разнородностью воздействия компонентов на организм. Влияние энергетика: Кофеин и сахар придают энергии и бодрствуют человека, вследствие чего он будто окрыляется и готов на новые свершения. Алкоголь расслабляет и придает состояние эйфории, что негативно сказывается на правильности мировосприятия. На первый взгляд действие энергетика и алкоголя должно взаимно нейтрализоваться. На деле - свойства этилового спирта и кофеина совмещаются. В итоге, человек постепенно пьянеет, но из-за нахлынувшей бодрости энергетического



подъема не чувствует этого. Происходит разлад работы всего организма. С одной стороны нервная система должна возбуждаться, с другой - расслабляться. Происходит нарушение в работе сердца, мозга и других органов. При употреблении таких коктейлей организм может не выдержать данной нагрузки, особенно, если есть заболевания сердца, нервной системы, почек. Итог может быть печальным.

*Если ты доиграл до конца и у тебя появились новые вопросы, ты можешь анонимно обратиться в подростковое наркологическое отделение Учреждения здравоохранения «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии», расположенного по адресу г. Витебск, просп. Московский 64, блок б, или по телефону 68-94-38*



## Мы всегда готовы помочь

**Если трудно, просто позвони!**

**Анонимное консультирование  
подростков и их родителей по  
вопросам наркологической помощи**

**68-94-38**

**Анонимная психологическая помощь  
и поддержка**

**телефон доверия (круглосуточно)**

**61-60-60**

**Автор:** зав. подростковым наркологическим отделением УЗ «ВОКЦНП» К.С.Минаева

Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь  
УЗ «Витебский областной клинический центр  
психиатрии и наркологии»

## Игра «Правда или действие» Алкоголь

