

BĄDŹ Z DAŁA OD ALKOHOLU

PICIE **ALKOHOLU** W OKRESIE
DOJRZEWANIA MOŻE SPOWODOWAĆ
NIEODWRACALNE SZKODY W TWOIM ORGANIZMIE!



Alkohol obniża odporność organizmu, prowadzi także do wielu innych zaburzeń.



Alkohol jest najłatwiej dostępnym i przez to najczęściej używanym ze **środków odurzających**, a powszechne przyzwolenie sprawia, że piją nie tylko dorośli, ale również **młodzież i dzieci**.

Nawet mała ilość alkoholu może mieć bardzo negatywne skutki. Po alkoholu poważnemu zaburzeniu ulega zdolność oceny rzeczywistości, refleks i koordynacja ruchowa.



Alkohol jest przyczyną sytuacji, które trudno jest przewidzieć np. **wypadki, złamania**, gubienie rzeczy, zachowania agresywne, **stanie się ofiarą napaści lub molestowania**, niekontrolowane przysięgania.



Alkohol ogranicza zdolność uczenia się, zapamiętywania i logicznego myślenia.



Alkohol i nikotyna zabijają więcej ludzi niż wszystkie inne środki odurzające.

Pamiętaj że...

Szybkość z jaką organizm przetwarza alkohol jest stała i nie **ma sposobów by ten proces przyspieszyć**. Nie pomoże ci kawa, tłusty posiłek czy np. zimny prysznic.

Osoby nietrzeźwe robią rzeczy, których **później żałują**; uszkadzają swoje zdrowie i życie osobiste, sprawiają cierpienia swoim najbliższym.

Alkohol wpływa na procesy zachodzące w mózgu; powoduje zmiany myśli, uczuć i zachowań.

Naucz się odmawiać alkoholu. Bądź pewny siebie i asertywny!

 www.zdalaodalkoholu.pl
 facebook.com/zdalaodalkoholu

≡ na fali

