

АЛКОГОЛЬ ПРИНОСИТ БОЛЬ

(СОВЕТЫ ПОДРОСТКУ)

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛИЗМ МОЛОДЕЕТ?

К сожалению, мы сталкиваемся с алкоголем повсюду: на рекламных щитах, экранах телевизоров, прилавках магазинов и ларьков. Обычной также стала картина, когда юноши и девушки проводят время с пивом и более крепкими напитками. Это что – веяние времени или незнание пагубных последствий алкоголя?

Вот поэтому мы хотим дать несколько советов, которые, надеемся, помогут вам взглянуть на проблему алкогольной зависимости по-новому.



1

Твой организм еще не окреп, и алкоголь, даже в небольших дозах, принесет непоправимый вред здоровью.

2

Займись любым видом спорта. От этого ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА:

- польза для здоровья;
- у тебя будет, чем занять свободное время.

3

Если тебя спросят, почему ты не подключаешься к алкогольной компании, заранее подумай об ответе.

Ты можешь сказать:

- мне не нравится вкус алкоголя;
- мне не нравится, как я себя чувствую после алкоголя;
- не хочу рисковать здоровьем;
- я просто не желаю.



Неплохие ответы, да? Таким утверждениям уже сложно что-то противопоставить. Причину отказа надо называть уверенно, тогда она будет звучать правдиво и убедительно.

ПОМНИ:

- Если ты будешь до конца придерживаться своего решения, скоро увидишь, что другие станут уважать твой выбор.
- Настоящие друзья не будут заставлять тебя делать то, что сам не хочешь.

Поверь, что все это поможет тебе не только отстаивать свое мнение, но, главное, сберечь здоровье, находя радость общения без алкоголя.

**Больше информации можно узнать на сайте, в Instagram и Telegram каналах
УЗ «Минская центральная районная клиническая больница»**