

# ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛЕ

СПИРТНОЕ РАЗРУШАЕТ И КАЛЕЧИТ  
МИЛЛИОНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЖИЗНЕЙ КАЖДЫЙ ГОД.  
ЧТО ВАМ СТОИТ ЗНАТЬ О НЁМ?

12+

[www.drugfree.ru](http://www.drugfree.ru)

## **ДЛЯ ЧЕГО ВЫПУЩЕНА ЭТА БРОШЮРА?**

**М**ногие хотят, чтобы они сами и их близкие были здоровы, жили долго, чтобы жизнь была полноценной и приносила радость. От чего это зависит и что этому может помешать?

Совсем немного цифр: примерно 2 миллиона человек в России страдают от алкогольной зависимости. 30% мужчин и 15% женщин в России умирает от злоупотребления алкоголем. И хотя алкоголь вызывает сильную зависимость, уносит жизни и делает несчастными близких и друзей пьющего человека, многие уверены, что алкоголь не наркотик, а некоторые считают, что иногда он даже «полезен» и «рекомендован для здоровья».

На протяжении двух месяцев – с 25 октября по 25 декабря 2020 года – Благотворительный Фонд «Защити детей от наркотиков» проводил обезличенный опрос среди подростков и молодёжи России. Было опрошено 1100 человек в возрасте от 12 до 19 лет. Они сообщили, каких фактов им не хватает, чтобы решить – употреблять алкоголь или нет. В этой брошюре мы постарались ответить на их вопросы. Факты для этой брошюры взяты из источников, перечисленных в разделе «Использованные материалы». Мы сообщаем эти факты, чтобы у вас была правдивая информация об алкоголе – что это такое, как он действует на человека и каковы последствия его приёма.

Брошюра прошла экспертизу, результаты которой размещены на сайте Роскомнадзора.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ ЭТО НАРКОТИК? .....	4
ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ВЫПИВАЕТ? .....	6
ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА РАЗВИТИЕ РАКА .....	9
ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА .....	10
КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА СОВЕРШЕНИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ? .....	12
КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА СМЕРТНОСТЬ В ДТП? .....	13
КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЬ ПОДРОСТКА? .....	14
КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ПЛОД ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	15
ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА СПЕРМУ МУЖЧИНЫ .....	16
РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ .....	18
ИЗВЕСТНЫЕ АРТИСТЫ ПОГИБШИЕ ОТ АЛКОГОЛЯ .....	24
КАК ДЕЙСТВУЮТ ЛЮБЫЕ НАРКОТИКИ? .....	25
ИСТОРИЯ АЛКОГОЛЯ В РОССИИ .....	26

## **ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ — ЭТО НАРКОТИК?**

**А**лкоголь — это наркотик, поскольку он изменяет психическое и физическое состояние человека. Алкоголь относят к депрессантам. Причина: он замедляет жизненно важные функции. Замедление функций мы наблюдаем как бессвязную речь, нарушение координации движений, нарушение восприятий и неспособность быстро реагировать. Воздействие алкоголя на разум лучше всего описать так: он уменьшает способность человека мыслить разумно и ведёт к неверным решениям.

Алкоголь также пагубно воздействует на ткани и органы тела. Когда алкоголь принимают регулярно, он разрушает все органы и системы, и в первую очередь мозг. Мозг насыщается этим ядом в большей степени, чем другие части тела, и это неизбежно приводит к ухудшению умственных способностей. Наступают тяжелые



изменения в высшей нервной деятельности человека\*, в его психике. Изменяется характер, появляются измененные инстинкты. Человек отдаляется от общества, перестаёт работать, начинает совершать безнравственные поступки и даже преступления. Примеры вы найдёте на страницах нашей брошюры.

Наркотические свойства алкоголя: сначала он вызывает эйфорию, но очень быстро возникает привыкание к нему и потребность в повторных употреблениях. И для получения схожего наркотического эффекта каждый раз требуется всё большая и большая доза — так организм попадает в химическую зависимость.

---

\*высшая нервная деятельность: то, что отвечает за осознание человеком того, кто он есть, и за индивидуальные особенности человека. По сути, это то, что делает человека человеком, а не животным.

## **ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ВЫПИВАЕТ?**

**М**олекулы алкоголя (их название в химии — «этанол», «этиловый спирт», а в обычном языке — просто «спирт») способны проникать во все ткани организма без каких-либо задержек, что негативно влияет на них.

### **ВОЗДЕЙСТВИЕ НА МОЗГ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ**

Алкоголь постепенно гасит деятельность нейронов (нервных клеток) головного мозга и разрушает их. Человек ощущает воздействие алкоголя на мозг как безобидное состояние опьянения и эйфории. А что происходит на самом деле? Часть головного мозга искусственно отключается от получения информации извне организма. После каждой «умеренной» выпивки у человека в голове появляется новое «кладбище» погибших нейронов. Умственные способности человека постепенно снижаются: ухудшается память, координация движений, скорость мышления.

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ**

Алкоголь наносит вред обмену веществ. Например, тормозится обмен глюкозы, что замедляет жизненные процессы в клетках. Имеет место также мощный мочегонный эффект, в результате из организма вымываются вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности, тело теряет воду и соли. Поэтому на следующий день после употребления алкоголя у человека появляются жажда, головная боль, перебои в работе сердца, ломота в мышцах.

Злоупотребление алкоголем повышает риск заболеваний печени в 6,2 раза.

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ**

Спиртное обжигает слизистую оболочку желудка и пищевода. Почти 50% пьющих людей страдают хроническим гастритом, который в дальнейшем перерастает в язвенную болезнь.

Из-за алкоголя уменьшается выделение желудочного сока, необходимого для переваривания пищи, воспаляется поджелудочная железа. Злоупотребление алкоголем повышает риск заболеваний поджелудочной железы почти в 7 раз.

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СЕРДЦЕ**

Сердечно-сосудистая система поражается у каждого второго, принимающего спиртное. Повреждается сердечная мышца, в несколько раз увеличивается нагрузка на сердце, кровяное давление повышается, что может вызвать инсульт (кровоизлияние в мозг) или инфаркт (отмирание мышечных тканей сердца из-за нехватки кислорода). Выпитый алкоголь циркулирует в крови, сердце работает в неблагоприятном режиме. При частом употреблении алкоголя в сердечной мышце накапливается избыточное количество жира, мышца становится дряблой, слабой и с трудом справляется со своей работой. Спирт также повреждает кровеносные сосуды, вызывая обезвоживание клеток, «сгущение» крови и образование тромбов.

Злоупотребление алкоголем повышает риск острого инфаркта миокарда в 3 раза.

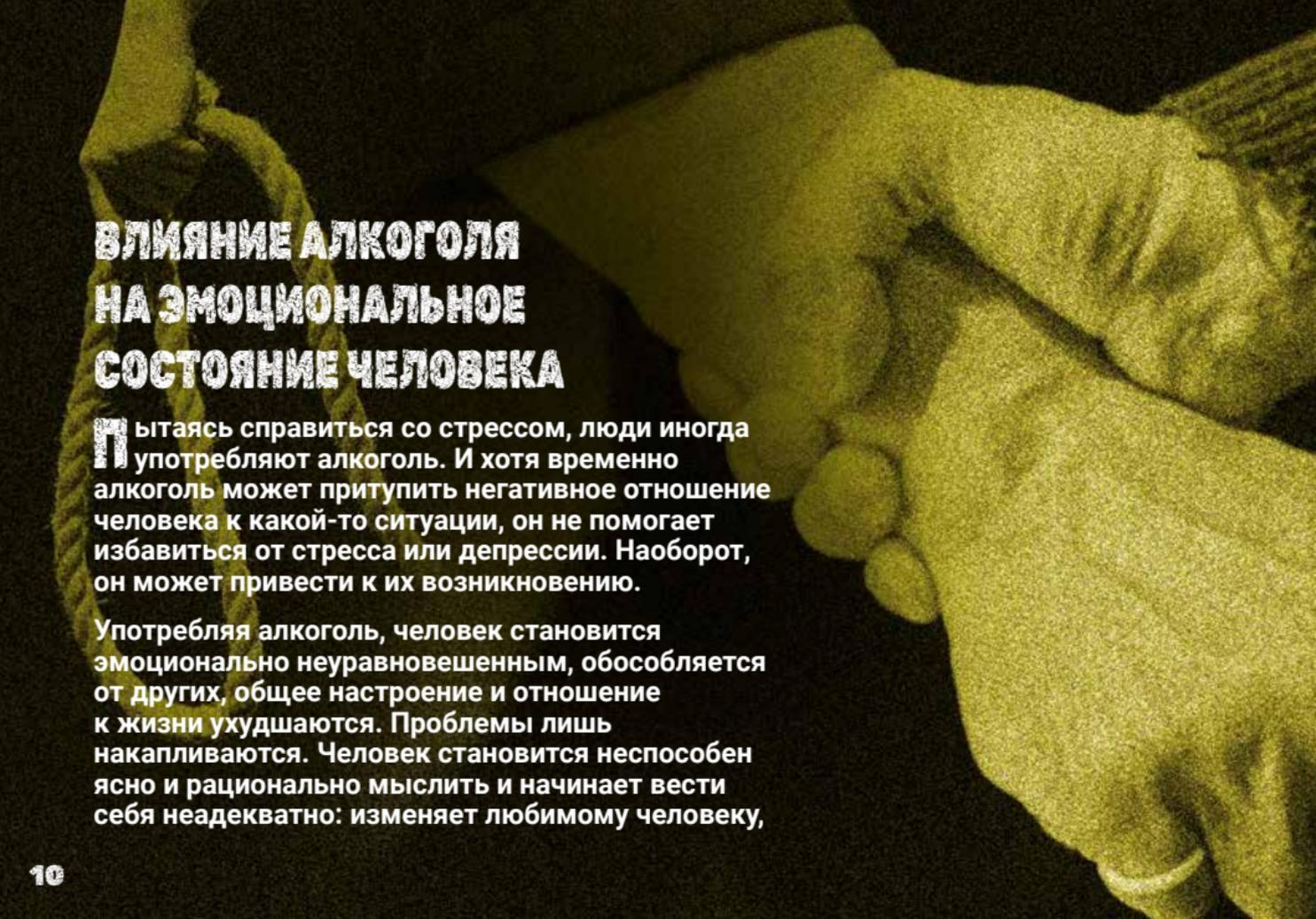
## **ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА РАЗВИТИЕ РАКА**

Онкологи предупреждают: существует доказанная причинно-следственная связь между употреблением алкоголя и появлением злокачественных новообразований (которые для простоты и называют раком) в ротовой полости, гортани, носоглотке, пищеводе, прямой кишке, печени, грудных железах.

Алкоголь — токсин, или, проще говоря, — яд. Для всех без исключения. Накапливаясь, токсины приводят к повреждению клеток печени, а это в свою очередь ведёт к воспалению. Именно воспаление создаёт благоприятные условия для патологических (ненормальных, являющихся болезнью) процессов в организме, в том числе рака. Конечно, это происходит не за один-два дня, требуется накопление повреждений. Но именно в этом и кроется основная опасность употребления алкоголя.

Злоупотребление алкоголем повышает риск смерти от опухолей головы и шеи в 3,3 раза, от рака печени в 2,1 раза. Таковы данные исследований Национального медицинского исследовательского центра онкологии им. Н. И. Блохина.

Ещё в 1988 году Международное агентство по изучению рака (IARC) отнесло алкогольные напитки к канцерогенам, то есть к способствующим образованию рака. Алкоголь причислили к 1-й группе канцерогенов, на долю которых приходится 740 000 случаев рака людей в 2020 году.



## **ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

**П**ытаясь справиться со стрессом, люди иногда употребляют алкоголь. И хотя временно алкоголь может притупить негативное отношение человека к какой-то ситуации, он не помогает избавиться от стресса или депрессии. Наоборот, он может привести к их возникновению.

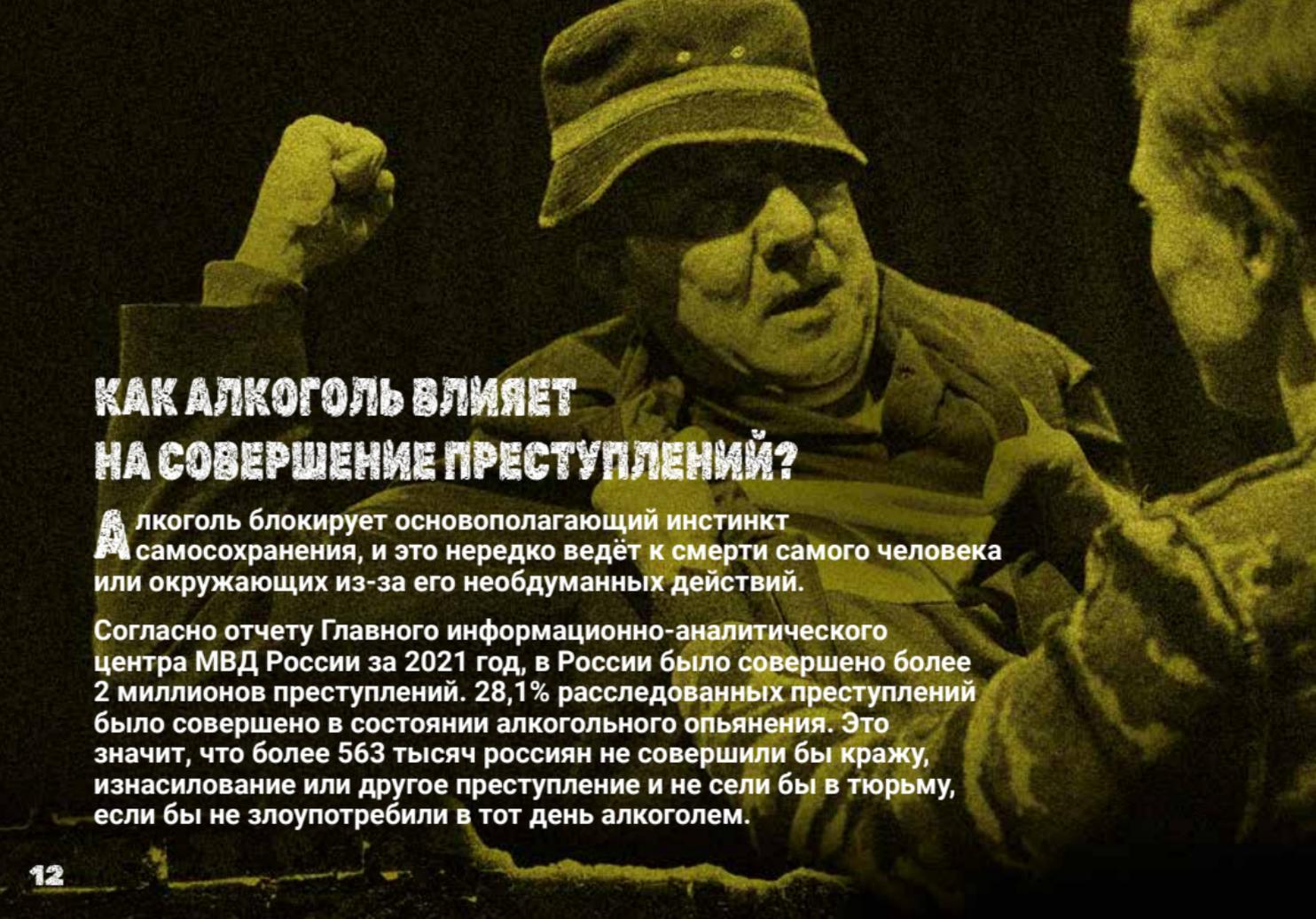
Употребляя алкоголь, человек становится эмоционально неуравновешенным, обособляется от других, общее настроение и отношение к жизни ухудшаются. Проблемы лишь накапливаются. Человек становится неспособен ясно и рационально мыслить и начинает вести себя неадекватно: изменяет любимому человеку,

устраивает скандалы и драки, расстраивает и даже пугает своих близких и друзей.

Иногда под воздействием алкоголя, утратив эмоциональный контроль и разумность суждений, человек совершает такие экстраординарные действия, что погибает, падая, например, с крыши или с балкона или попав под машину.

Завершённые суициды в большинстве случаев являются следствием депрессии, однако именно алкоголь и другие психоактивные вещества усугубляют, а нередко и сами вызывают депрессивные расстройства и одновременно придают решимости совершить суицид.



A man wearing a dark cap and a jacket is shown from the chest up. He has a serious expression and his right fist is raised in a power salute. The background is dark and indistinct.

## КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА СОВЕРШЕНИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЙ?

**А**лкоголь блокирует основополагающий инстинкт самосохранения, и это нередко ведёт к смерти самого человека или окружающих из-за его необдуманных действий.

Согласно отчету Главного информационно-аналитического центра МВД России за 2021 год, в России было совершено более 2 миллионов преступлений. 28,1% расследованных преступлений было совершено в состоянии алкогольного опьянения. Это значит, что более 563 тысяч россиян не совершили бы кражу, изнасилование или другое преступление и не сели бы в тюрьму, если бы не злоупотребили в тот день алкоголем.

## КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА СМЕРТНОСТЬ В ДТП?

**Р**еакция выпившего человека замедлена, и, если в таком состоянии он садится за руль, это слишком часто заканчивается плачевно.

Вероятность попадания в ДТП со смертельным исходом у выпивших водителей, как минимум, в 11 раз выше, чем у трезвых.

В 2021 году на дорогах России произошло более 15,7 тысяч серьёзных ДТП с участием пьяных водителей (и тех, кто отказался пройти проверку на трезвость), в них погибли 3874 человека и ещё 20 852 человека получили ранения.

Из-за пьянства на дорогах гибнут дети и взрослые, многие остаются калеками на всю жизнь.

Горе приходит в дом не только водителя, который (если остаётся жив) нередко получает уголовный срок, но и в семьи пострадавших. Выпивший человек, садясь за руль, не думает о последствиях, а они могут быть катастрофическими.

## КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЬ ПОДРОСТКА?

**Д**ля подростков выпивка гораздо более вредна, чем для взрослых, потому что организм подростка (в том числе и его головной мозг) всё ещё формируется. Период роста особо важен, и приём алкоголя в этот период может привести к необратимым нарушениям функций мозга, таких как память, моторные навыки (способность двигаться) и координация движений.

В опытах академика И. П. Павлова установлено, что после приёма малых доз алкоголя рефлексы исчезают и восстанавливаются лишь через 8–12 дней. После приёма всего 25–40 грамм алкоголя высшие функции мозга восстанавливаются только через 12–20 дней. Это значит, что, если употреблять алкоголь чаще, чем один раз в две недели, мозг не сможет освободиться от влияния наркотического яда и всё время будет находиться в «полуотключённом» состоянии. Если же принимать алкоголь длительное время, то работа высших центров так и не восстановится.

## **КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ПЛОД ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?**

**П**ри беременности нет «безопасной» дозы алкоголя. Алкоголь считается одним из самых опасных для человеческого эмбриона ядов. Организм плода в утробе матери не в состоянии справиться не только с самим спиртом, но и с продуктом его разложения — ацетальдегидом, который тоже отравляет ещё несформировавшиеся органы.

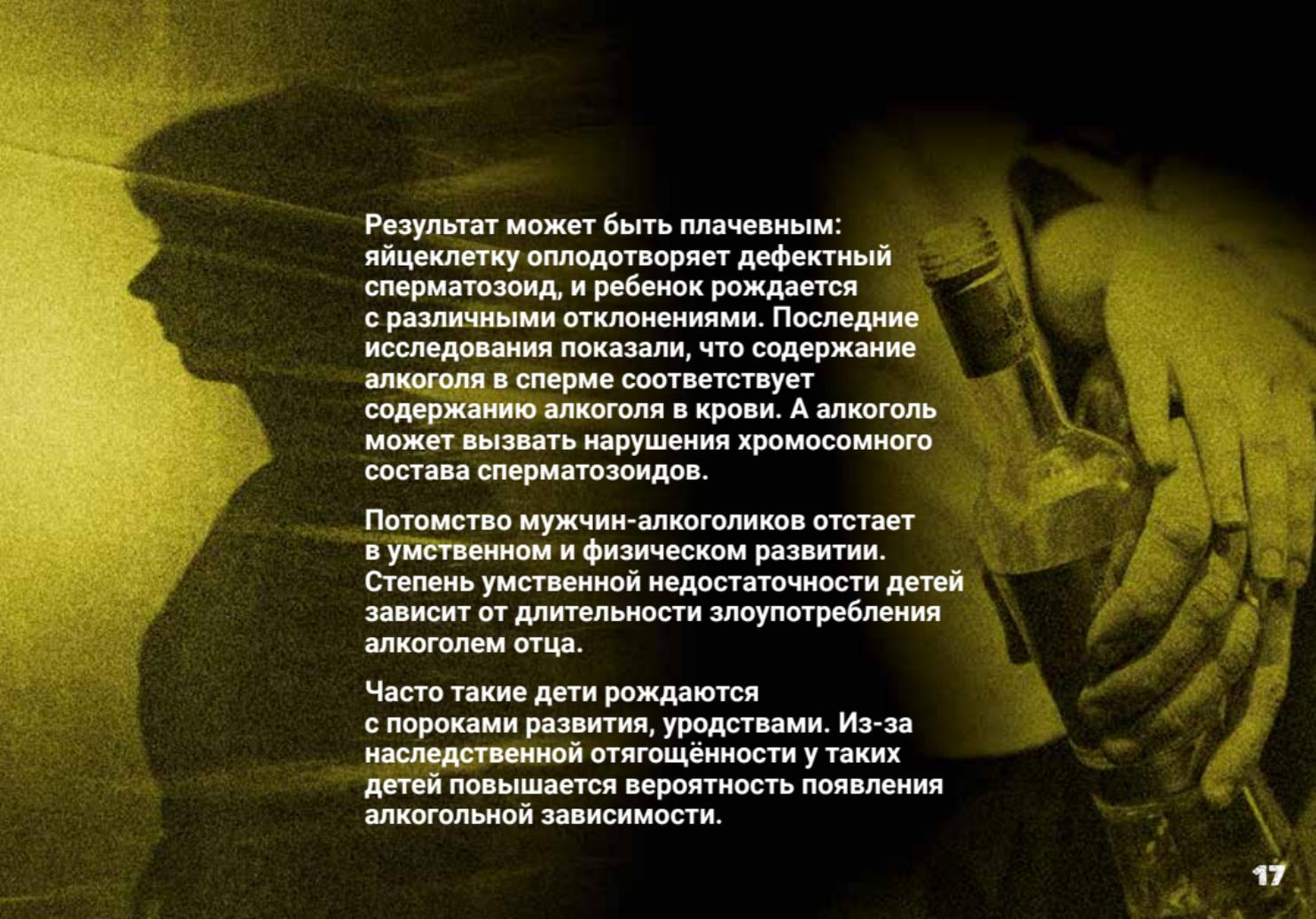
При систематическом употреблении алкоголя матерью во время беременности может развиваться алкогольный синдром плода. Выражается это во множестве аномалий развития, среди них: замедление роста организма, характерные аномалии лицевого черепа и аномалии внутренних органов, конечностей и других систем организма. А кроме того, это выражается в отставании умственного развития.

«Для России инвалидность детей — это насущная проблема. Число детей-инвалидов в России с 2019 года выросло на 135 тысяч. Это существенный рост», — заявил замминистра труда и социальной защиты РФ. Конечно, не все дети рождаются инвалидами из-за употребления родителями спиртного, но алкоголь вносит в эту статистику существенный вклад.

## ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА СПЕРМУ МУЖЧИНЫ

**А**лкоголь, выпитый мужчинами, не менее опасен, а иногда и более катастрофичен в своём влиянии на будущее поколение.

Для зарождения нового организма необходимо, чтобы женская половая клетка (яйцеклетка) была оплодотворена мужской половой клеткой (сперматозоидом). И хотя в оплодотворении участвует только один сперматозоид, остальные создают условия для оплодотворения, выделяя вещество, которое растворяет оболочку яйцеклетки. Необходимо, чтобы не менее 75% сперматозоидов имели активную подвижность и нормальное строение. Исследования канадских врачей выявили, что алкоголь практически мгновенно действует на жидкость, которая поддерживает жизнеспособность сперматозоидов. Обычно в сперме здоровых непьющих мужчин содержится до 25% патологических сперматозоидов, но их шансы участвовать в зачатии намного ниже, чем у здоровых. А вот после приема алкоголя шансы здоровых и патологических клеток практически уравниваются.



**Результат может быть плачевным: яйцеклетку оплодотворяет дефектный сперматозоид, и ребенок рождается с различными отклонениями. Последние исследования показали, что содержание алкоголя в сперме соответствует содержанию алкоголя в крови. А алкоголь может вызвать нарушения хромосомного состава сперматозоидов.**

**Потомство мужчин-алкоголиков отстает в умственном и физическом развитии. Степень умственной недостаточности детей зависит от длительности злоупотребления алкоголем отца.**

**Часто такие дети рождаются с пороками развития, уродствами. Из-за наследственной отягощённости у таких детей повышается вероятность появления алкогольной зависимости.**

# РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ

## ИСТОРИЯ ЖЕНЩИНЫ, 44 ГОДА, МОСКВА

Первый раз выпила — предложили родители в 14 лет на Новый год, налили водку. Проспала весь праздник. Всё пропустила.

Потом с друзьями водку пила, они уговаривали: «Надо не отрываться от коллектива на вечеринке», «Алкоголь помогает забыться», «Лучше жизнь понимаешь», «Алкоголь расслабляет», «Лучше работают мозги», «От стресса помогает».

Срыв произошёл в 22 года. Попала по дурости в гости, а там мужики, трое, затеяли секс. Напилась с ними для храбрости. Чтобы не показывать, что боюсь. Вот так я 5 лет выпивала регулярно. С 22 до 38 лет — общий стаж.

Один раз был 7-дневный запой. Из-за того, что мужчина бросил. Покупала 2 бутылки, выпивала полбутылки, спала, просыпалась, выпивала полбутылки, спала. Потом шла за следующими бутылками.

После запоя (где-то через неделю) поругалась с сыном. Сильная ненависть. Замахнулась. Не убить — напугать. Испугалась сильно.

Потом начались проблемы: бессонница, снижение веса, отсутствие аппетита, жизнь в чёрных красках, безнадежность, то всё прекрасно, то всё плохо. Половая распущенность. Лень появилась. И подозрительность к мужчине. Ревность дикая, она мешала что-либо делать, отнимала все мысли.

Бросила институт. Нигде долго не работала. Все навыки — по верхам. Быстрое разочарование в любой своей идее. Не доводила дела до конца. Нигде хорошего результата не было. Всё бросала.

В какой-то момент пошла в магазин за водкой, стали приставать «синяки». Посмотрела на это. Ужаснулась, куда опустилась: пошла утром за водкой в ночнушке, лохматая, в зимних сапогах на босу ногу, в шубе до пят на ночнушке, в капюшоне. В мороз. Немытая 7 дней. Снаружи всё прилично: шуба и сапоги. Подошла к магазину. Там были мужики, ждущие опохмел. Стали со мной «заигрывать», знакомиться, обрадовались мне. Посмотрела со стороны на себя, ужаснулась, ушла, ничего не купила. Больше не пью.

Уже пройдя этот путь, я хочу сказать тем 12-летним, которым сейчас предлагают попробовать спиртное. Скажите: «Я не пью и вам не советую. И мне всё равно, что вы по этому поводу думаете». Встать и уйти. И сказать, что ко мне только без водки обращаться. Очень важно уметь говорить «Нет».

Я считаю, что моя жизнь была бы лучше, если бы я никогда даже не пробовала спиртное. Теперь понимаю причины теперешней неясной злости на людей. Это последствия алкоголя. Не идите моим путём.

## **ИСТОРИЯ МУЖЧИНЫ, 51 ГОД, СТАЖ ПОСТОЯННОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНОГО В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ – 23 ГОДА**

Три дня запой – три дня трезвый и мучился, три дня запой – три дня мучился. Жена бросила меня. Помогла вторая жена и хорошая литература, которую я изучил.

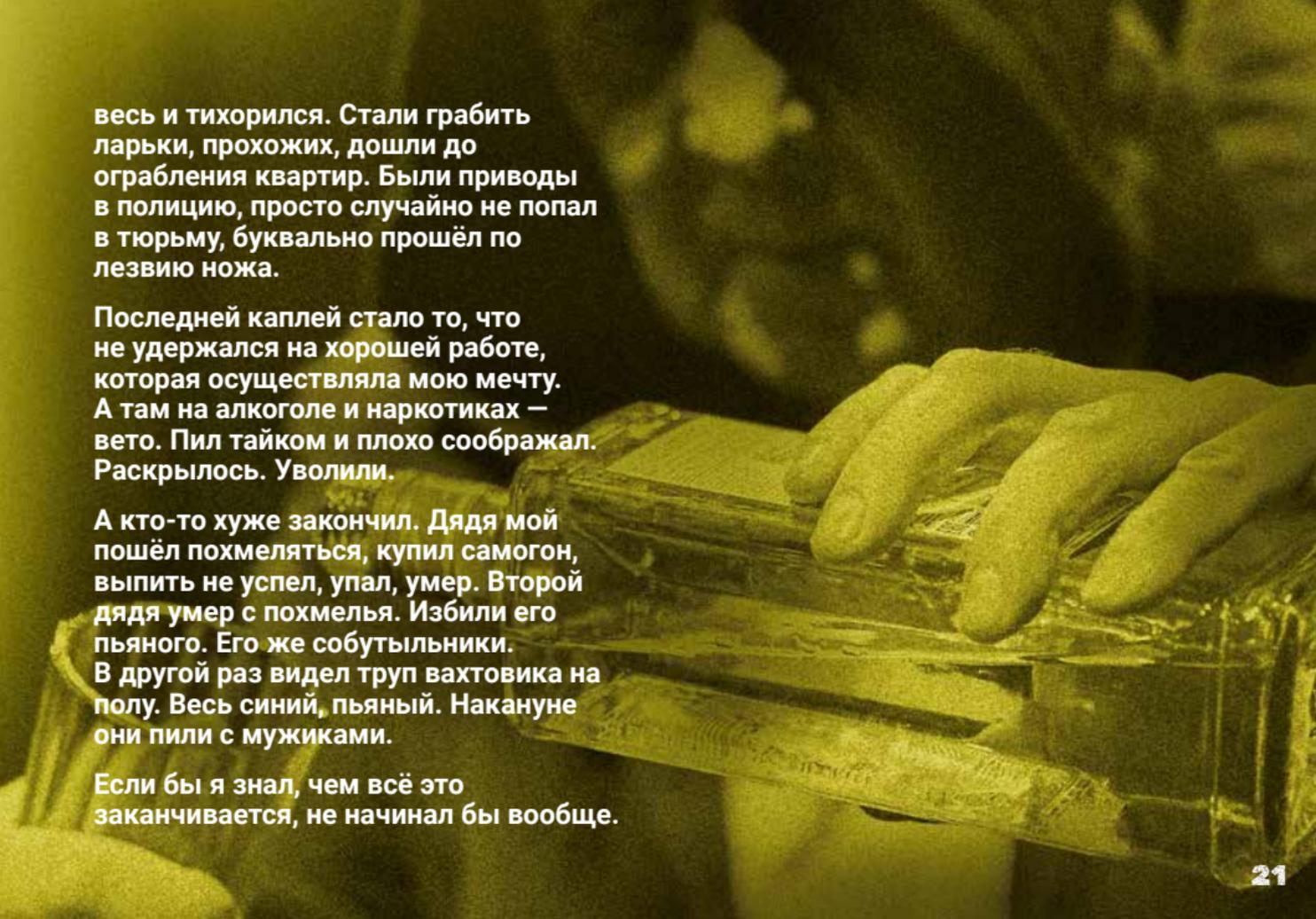
Первый раз употребил пиво. Решил попробовать из любопытства. Стояло у отца на кухне на столе. Если запрещают, значит надо попробовать. Потом друзья наливали, за компанию пили. Водка, вино, самогон. С похмелья – всё плохо в жизни. Употреблял алкоголь, не помню, какой. Всё спиртное мешали, пил без разбора, главное, чтобы стакан был полон всегда.

Дальше стал работать. Деньги кто-то получил, зарплату, купил водки, собрались.

Компанию поддержать надо было. Начались частые похмелья. Тошнота, головная боль, ощущение отравления. Соображать тяжело, думать тяжело. Провалы в памяти, реакция стала хуже.

Неудачи стали накапливаться, иногда после возлияния рвало, тошнило. Появился страх, что-нибудь натворить с похмелья. Появилась зависимость. Не мог остановиться. Надо было обязательно до конца допить всё, что стояло на столе. После спортивной тренировки даже пиво пили.

С матерью перестал общаться. Вообще стал мало говорить и слушать. Скрывать, что-то приходилось. Отстранился. Чувствовал, что не одобряют. Как-то боялся



весь и тихорился. Стали грабить ларьки, прохожих, дошли до ограбления квартир. Были приводы в полицию, просто случайно не попал в тюрьму, буквально прошёл по лезвию ножа.

Последней каплей стало то, что не удержался на хорошей работе, которая осуществляла мою мечту. А там на алкоголе и наркотиках — вето. Пил тайком и плохо соображал. Раскрылось. Уволили.

А кто-то хуже закончил. Дядя мой пошёл похмеляться, купил самогон, выпить не успел, упал, умер. Второй дядя умер с похмелья. Избили его пьяного. Его же собутыльники. В другой раз видел труп вахтовика на полу. Весь синий, пьяный. Накануне они пили с мужиками.

Если бы я знал, чем всё это заканчивается, не начинал бы вообще.

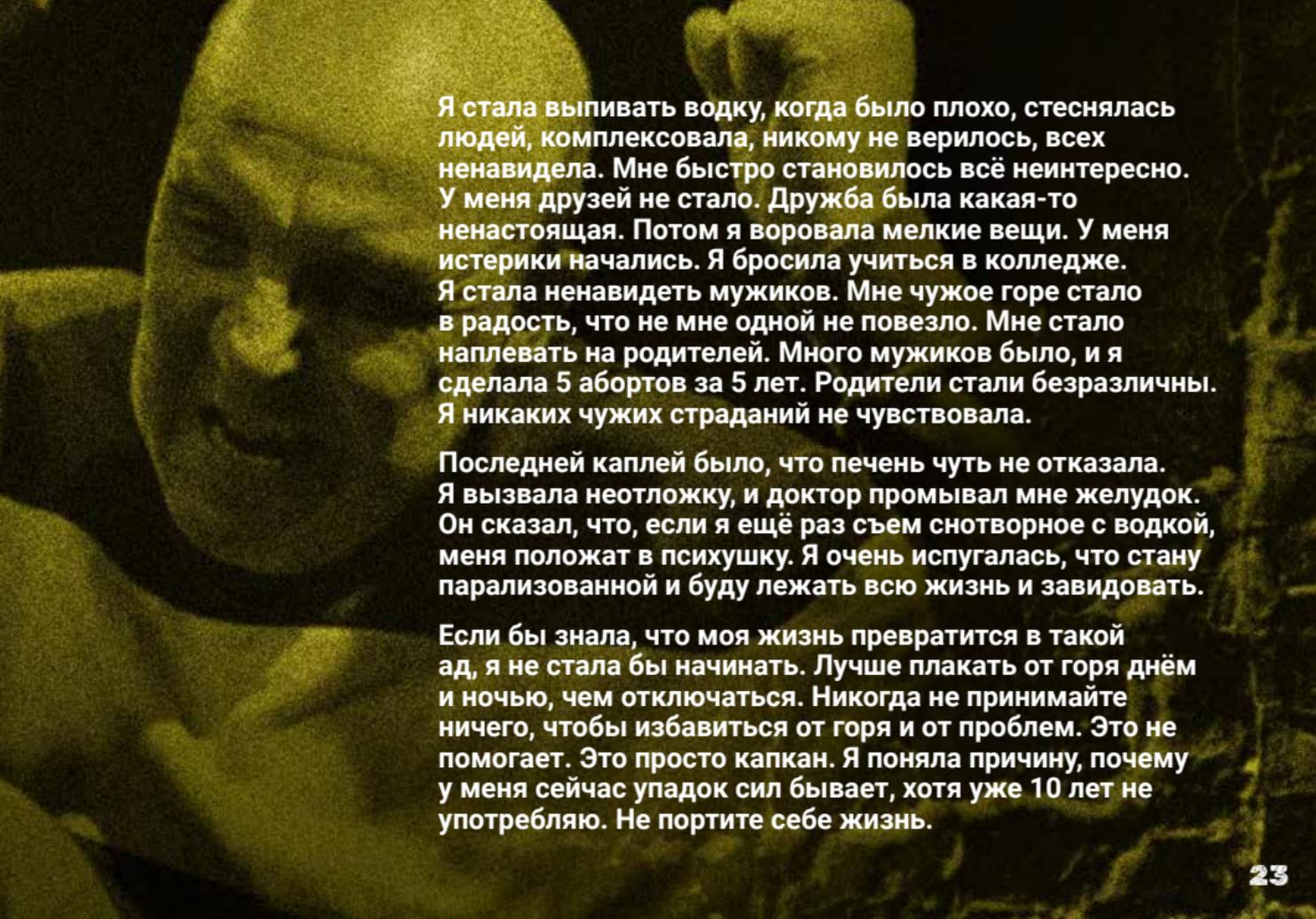
## **ИСТОРИЯ ЖЕНЩИНЫ, 49 ЛЕТ, МОСКВА**

Я регулярно пила сильные снотворные каждый вечер. 10 лет подряд. 2 раза сразу горсть выпила, и спиртное на ночь.

В детстве училась хорошо. В семье были плохие отношения, скандалы, драки.

Первый раз выпила сильные снотворные, 10 штук. Я хотела забыться и отдохнуть. Я хотела не видеть этого хоть какое-нибудь время. После первой горсти спала три дня. Тошнило, думала, что умру. Сразу начались изменения — позитивность мышления пропала, всё было в черном свете. Потом вышла замуж. Муж мне не помогал с грудным сыном. Я устроила ему скандал. Он избил меня.

Стала пить водку. Мне становилось легко и море по колено. Но стало тошнить, рвота. Сильно болела голова, сильный шум в ушах, вялость. Плохое зрение. Руки тряслись. Аппетита не было. Зубы испортились. Утром тупость, ничего делать не хотелось. Все меня раздражали. На улицу выходить не хотелось, а только накрыться одеялом с головой и спать. Я ничего не соображала по утрам. И целый день у меня была тоска или слезы.



Я стала выпивать водку, когда было плохо, стеснялась людей, комплексовала, никому не верилось, всех ненавидела. Мне быстро становилось всё неинтересно. У меня друзей не стало. Дружба была какая-то ненастоящая. Потом я воровала мелкие вещи. У меня истерики начались. Я бросила учиться в колледже. Я стала ненавидеть мужиков. Мне чужое горе стало в радость, что не мне одной не повезло. Мне стало наплевать на родителей. Много мужиков было, и я сделала 5 аборт за 5 лет. Родители стали безразличны. Я никаких чужих страданий не чувствовала.

Последней каплей было, что печень чуть не отказала. Я вызвала неотложку, и доктор промывал мне желудок. Он сказал, что, если я ещё раз съем снотворное с водкой, меня положат в психушку. Я очень испугалась, что стану парализованной и буду лежать всю жизнь и завидовать.

Если бы знала, что моя жизнь превратится в такой ад, я не стала бы начинать. Лучше плакать от горя днём и ночью, чем отключаться. Никогда не принимайте ничего, чтобы избавиться от горя и от проблем. Это не помогает. Это просто капкан. Я поняла причину, почему у меня сейчас упадок сил бывает, хотя уже 10 лет не употребляю. Не портите себе жизнь.

## ИЗВЕСТНЫЕ АРТИСТЫ, ПОГИБШИЕ ОТ АЛКОГОЛЯ

**З**а последние десятилетия алкоголь забрал жизни многих талантливых художников, музыкантов и писателей. Среди них:

**Актёр Владислав Галкин** умер в 38 лет от злоупотребления алкоголем при заболеваниях поджелудочной железы.

**Стив Кларк**, гитарист Def Leppard, умер в своём доме в Лондоне от смертельной дозы алкоголя и наркотиков, когда ему был 31 год.

**Николай Ерёмченко**, знаменитый актёр, снявшийся в фильме «Пираты XX века», умер от инсульта, который наступил из-за длительного запоя.

**Актёр Георгий Бурков** умер от отрыва тромба. При вскрытии врачи обнаружили, что его организм был в огромной степени разрушен алкоголем.

**Актёр Олег Даль** умер совсем молодым — в 39 лет. Он пил так, что его выгнали с работы в театре.

**Актёр Пётр Алейников** умер в 50 лет от хронического алкоголизма.

## КАК ДЕЙСТВУЮТ ЛЮБЫЕ НАРКОТИКИ?

**А**лкоголь — это наркотик. Наркотики, по сути, яды. Количество наркотика определяет его действие.

Небольшое количество — «стимулирует» (ускоряет процессы в организме). Большое количество — действует как «седативное средство» (замедляет процессы). Ещё большее их количество — действует как яд и может убить. Так действует любой наркотик. Отличается только количество, требуемое для достижения того или иного эффекта. Но у наркотиков есть и другая вредная особенность: они напрямую воздействуют на разум. Они могут исказить то, как человек воспринимает происходящее вокруг него. В результате действия человека могут быть странными, нерациональными, неадекватными и даже разрушительными.

Согласно ГОСТу (государственным стандартам) СССР до 1993 года алкоголь (этиловый спирт) классифицировался как наркотик: «Этиловый спирт — легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы». (ГОСТ 18300–72 (1972 года) п.5.1.)

Почему из ГОСТ пропала эта фраза, не меняет сути: алкоголь — это наркотик. Он обладает свойствами наркотика: к нему очень быстро привыкают, возникает потребность в его повторном употреблении. Чем больше кто-то потребляет алкоголь, тем большая доза ему каждый раз требуется для получения того же наркотического эффекта.

## **ИСТОРИЯ АЛКОГОЛЯ В РОССИИ**

**В** 1858–1860 годах в Российской империи начались массовые «антиалкогольные бунты», принявшие характер народного восстания.

В стране начался стихийный бойкот питейных заведений, который постепенно охватил 32 губернии. При этом крестьяне в самых разных регионах действовали фактически по одному сценарию: они отказывались посещать кабаки, покупать спиртное, платить кабатчикам установленные денежные суммы за алкоголь. Вот тогда и возникли первые «Общества трезвости», которым противостояли чиновники и те, кто зарабатывал на спиртном.

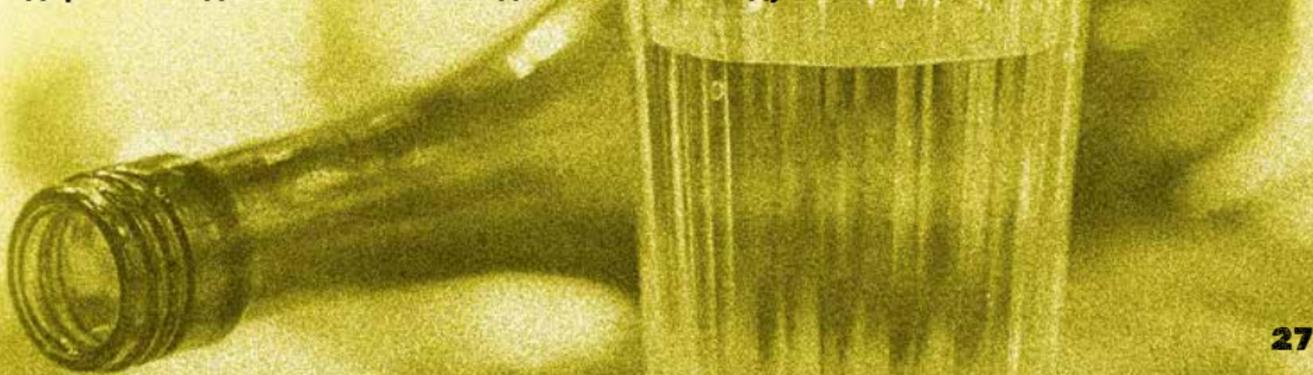
Князь Василий Долгоруков докладывал императору Александру II: «В течение 1859 года случилось у нас событие, совершенно неожиданное. Жители низших сословий, которые, как прежде казалось, не могут существовать без вина, начали добровольно воздерживаться от употребления крепких напитков». Было разгромлено 260 питейных заведений, причем 219 из них находились в губерниях Поволжья,

**ставших эпицентром волнений. В бунтах участвовали десятки тысяч крестьян, 780 было арестовано.**

**Потребление алкоголя на душу населения в России и далее было низким, так с 1940 по 1950 потребление алкоголя на душу населения было 2 литра. С 1953 года по 1964 год потребление алкоголя выросло до 4,6 л на душу населения. Пик потребления был в 2010 году – 26 литров на душу населения. По статистике в 2021 году потребление алкоголя – 9 литров на душу населения.**

**Стала бы жизнь в России лучше, если бы больше людей вели бы полностью здоровый образ жизни?**

**Конечно. И поэтому радуется существенное изменение отношения россиян к спиртному. Согласно опросу ВЦИОМ, в 2021 году 38% россиян полностью отказались от алкоголя и не пьют более 12 месяцев. Увеличилась доля тех, кто считает, что все виды алкоголя в той или иной степени негативно влияют на здоровье людей – с 55% в 2018 до 81% в 2021 году.**



**ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ НАЧИНАЕТСЯ СО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА,  
ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ. ИМЕЯ ПРАВИЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ  
ОБ АЛКОГОЛЕ И ПОСЛЕДСТВИЯХ ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЯ ИМ,  
ЧЕЛОВЕК СМОЖЕТ БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ И ДУШЕВНО ЗДОРОВЫМ  
И ЖИТЬ СЧАСТЛИВОЙ, ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ.**

**РЕШЕНИЯ ПРИНИМАЮТСЯ НА ОСНОВЕ ФАКТОВ.**

**ТЕПЕРЬ У ВАС ЕСТЬ ЭТИ ФАКТЫ.**

**РЕШЕНИЕ ЗА ВАМИ.**

**СКАЖИ АЛКОГОЛЮ «НЕТ»,  
СКАЖИ ЖИЗНИ «ДА».**



## **ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Национальный медицинский исследовательский центр онкологии им. Н. И. Блохина при поддержке Минздрава России и Международного агентства по изучению рака.

<https://lyubimiigorod.ru/almetjevsk/news/16350693>

И.о. главы управления здравоохранения Липецкой области Галина Левакова.

<https://www.rbc.ru/society/08/10/2019/5d920ff29a79472fec0ff4bc>

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранение

«Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве.

[https://mossanexpert.ru/informatsiya-dlya-grazhdan/zdorov/?ELEMENT\\_ID=1707](https://mossanexpert.ru/informatsiya-dlya-grazhdan/zdorov/?ELEMENT_ID=1707)

Основано на исследованиях Государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края.

<https://scienceforum.ru/2015/article/2015009197>

Выдержка из «Особенности течения раннего неонатального периода новорождённых от матерей, страдающих хроническим алкоголизмом»

С. Н. Оготовева, Н. В. Борисова, П. С. Трусов, Н. А. Афанасьева). <https://clck.ru/32ep9o>

ГОСТ 18300–72 (1972года) п.5.1. <https://docs.cntd.ru/document/1200023054>



**ПЕРЕДАЙТЕ  
ЭТУ БРОШЮРУ СВОИМ  
БЛИЗКИМ И ДРУЗЬЯМ,  
ЭТО МОЖЕТ УБЕРЕЧЬ ИХ  
ОТ БЕДЫ И ПРИНЕСЁТ  
В ВАШУ СЕМЬЮ  
БОЛЬШЕ СПОКОЙСТВИЯ  
И СТАБИЛЬНОСТИ.**

# **СОТРУДНИЧЕСТВО ПЕДАГОГОВ И РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОРГАНИЗАЦИЙ С БФ «ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ»**



Вы можете заказать брошюры «Правда об алкоголе» и «Правда о наркотиках» для подростков 12+ или для своих сотрудников. Пришлите нам для этого официальный запрос на почту: [2275020@bk.ru](mailto:2275020@bk.ru).

Для госпредприятий предоставление брошюр бесплатное, за счёт спонсоров, но с оплатой доставки. По всем вопросам обращаться по телефону **+7 (495) 227-50-20**.

На нашем сайте можно бесплатно скачать брошюры и распространять: [www.drugfree.ru](http://www.drugfree.ru)

Кроме того, на нашем сайте можно скачать антинаркотические и антиалкогольные ролики. Их тоже можно свободно распространять.

**ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ  
СПОНСОРАМИ АНТИАЛКОГОЛЬНОЙ  
И АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,**

**вместе мы  
сделаем Россию  
более сильной  
и здоровой.  
Отправить  
деньги можно  
через сайт  
или по QR-коду.**



Вы можете заказать бесплатные антинаркотические лекции/беседы для любой группы.