

## Ответственность

Кодексом об административных правонарушениях Российской Федерации определена ответственность за нарушение запрета на потребление (распитие) алкогольной продукции лицами, не достигшими 18 лет в любых дозах, где и с кем бы они не находились.

Статья 20.20. Потребление (распитие) алкогольной продукции в запрещенных местах либо потребление наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ в общественных местах

Статья 20.21 Появление в общественных местах в состоянии опьянения. Появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, - влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Статья 20.22.

Распитие и появление, а также употребление наркотических, психотропных веществ несовершеннолетними в возрасте до 16 лет.

Влечет наложение административного штрафа родителей или их законных представителей в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.

## Проверь себя:

### тест на алкогольную зависимость

1. Вы стали чаще, чем раньше употреблять алкоголь (более двух раз в месяц)
2. Вы в последнее время начали искать причину чтобы выпить? («Обмоем попку», «давай встречу отметим» и т.д.)
3. Бывают ситуации, когда, придя в гости, вы пить совсем не собирались, но поддавшись уговорам напились до пьяна?
4. На замечания родственников, отвечаете: «Всего то выпил баночку пива...»
5. Оправдываете выпивку слабой волей, дескать «друзья заставили»
6. На разговоры о пьянстве обижаетесь, просите не ругать.
7. Обещаете завязать. В гостях говорите «вот только последнюю выпью» и напиваетесь вновь.
8. Утром у вас болит голова, чувство дискомфорта и плохого состояния.

Совпадение хотя бы по нескольким признакам, свидетельствует о формировании у Вас алкогольной зависимости и требует дополнительного тестирования и обследования у специалиста.



МБУК «Центральная библиотека  
им. В.П. Дубынина»

# Вред алкоголя мифы и реальность



Каменский городской округ

2023 г.

**Задайте себе вопрос: «Действительно ли Вам это нужно — пить отравляющую жидкость не понятного содержания?»**

**МИФ: Алкоголь может очистить организм от токсинов**

**Реальность:** Это и есть токсин. А выводят из организма все вредные вещества почки и печень.

**МИФ: Употребление алкоголя – личное дело человека. Где и сколько он употребляет, никого не касается**

**Реальность:** Употребление алкоголя сказывается на отношениях в семье, с друзьями, в общественных местах. Так как значительное число преступлений, убийств совершается в состоянии алкогольного опьянения.

**МИФ: Однократный случай сильного алкогольного опьянения не оказывает вреда для здоровья**

**Реальность:** Даже однократный случай сильного алкогольного опьянения оказывает негативное воздействие на организм человека. Алкоголь в первую очередь негативно влияет на центральную нервную систему и головной мозг.

**МИФ: Алкоголь поднимает настроение**

**Реальность:** в реальности вызывает лишь наркотическое опьянение. Потребность поднять настроение таким способом считается ненормальной и говорит о уже сформировавшейся, в какой-то степени, алкогольной зависимости.

**МИФ: Алкоголь снимает усталость**

**Реальность:** Он, парализуя активность коры у головного мозга, может вызвать лишь дурашливую расторможенность. Лучше отдохнуть, выспаться или переключиться на другую деятельность.

**МИФ о то, что алкоголь может снять стресс**

**Реальность:** алкоголь вводит в состояние, аналогичное "временному наркозу", выход из которого на много тяжелее самого стресса. Более эффективно уйти в учёбу, пообщаться с семьей, друзьями, порелаксировать, заняться физическими нагрузками или завести хобби.

**МИФ: Алкоголь улучшает сон**

**Реальность:** На самом деле приводит к безрассудности и неконтролируемому поведению.

**МИФ: Алкоголь согревает в морозную погоду**

**Реальность:** Нельзя пить спиртное, если вы замерзли на улице. Сосуды сначала расширяются и происходит согревание кожных покровов, но затем, именно из-за этого эффекта, тело теряет тепло. Поэтому ощущение согревания сменяется переохлаждением.

**МИФ: Можно контролировать количество выпитого спиртного**

**Реальность:** Нет, мало кто способен на это. Это тоже самое, что перебежать оживленную дорогу на красный свет. Может удасться, а может – нет.

**МИФ: Алкоголь помогает справиться с депрессией и проблемами**

**Реальность:** Нет, потому. Что алкоголь – это депрессант. Он может заставить человека в подавленном состоянии почувствовать себя еще хуже. Алкоголь ничего не меняет и не решает проблем, только на время отключает от реальности. Употребление алкоголя уже само по себе может вызвать депрессию. Если человек оправдывает свое желание выпить, говоря, что он нуждается в спиртном из-за депрессии может быть признаком алкоголизма.

**МИФ: Алкоголь делает дружбу крепче**

**Реальность:** Дружба на алкогольной почве обрекает на одиночество, когда заканчиваются деньги.