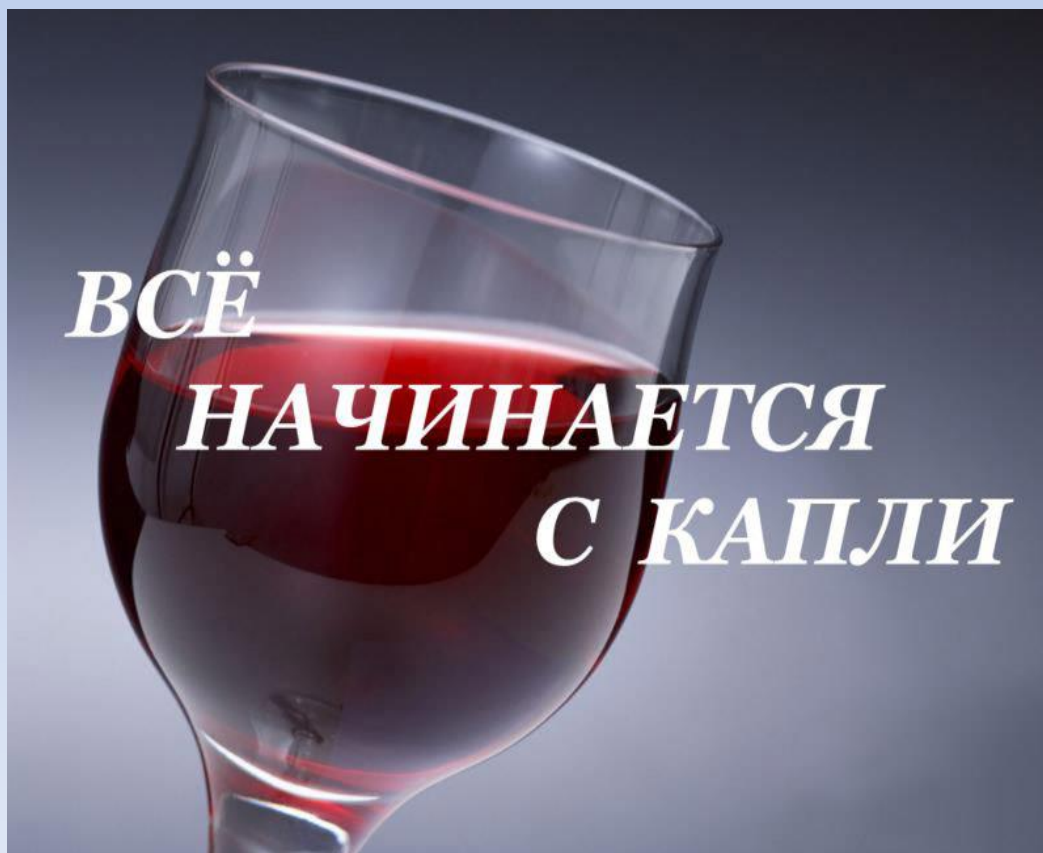


**ГБПОУ «Ясиноватский строительный техникум
транспортного строительства»**

Мифы об алкоголе



С алкоголем человек знаком, едва ли не дольше, чем с колесом – многие тысячи лет. Поэтому неудивительно, что наши с ним взаимоотношения обросли разного рода мифами и заблуждениями. Наша цель – не принимать их на веру, а разобраться, как на самом деле происходит.





Алкоголь – пищевой продукт



Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг.





Пиво - это не алкоголь, привычка выпивать каждые выходные - не алкоголизм

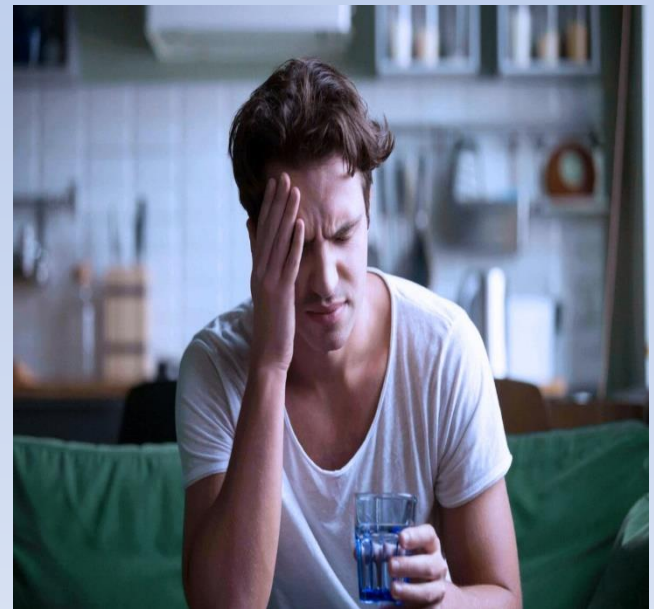
Систематическое употребление любого алкоголя — это признак хронической зависимости. Пиво, как и любое другое спиртное, способствует появлению эйфории, опьянения, вызывает привыкание, формируется толерантность организма. Многие хронические алкоголики когда-то начинали с пива. Но постепенно слабый алкоголь переставал вызвать привычные чувства, поэтому человек переходил на что-то более крепкое. Пивной алкоголизм нужно лечить так же, как и зависимость от более крепких напитков.



3

Чтобы устранить похмельный синдром, нужно выпить немного алкоголя

После употребления спиртного в больших количествах на следующий день у человека болит голова, беспокоит тошнота и рвота. Так организм реагирует на отравление продуктами распада этанола. Это и есть похмелье. Новая доза алкоголя в этом случае не поможет, интоксикация и все неприятные симптомы усилятся.



4

Если пить понемногу, алкоголиком не станешь

Многие люди считают, что бокал вина каждый вечер — это просто привычка, даже считают ее полезной. Но это называется системное употребление, как и несколько бутылок пива или посиделки в баре каждую пятницу. Регулярное употребление спиртного — первый шаг к зависимости, организм рано или поздно начнёт требовать повышения дозы.





Женский алкоголизм неизлечим

Из-за многих особенностей организма у женщин алкогольная зависимость формируется быстрее, чем у мужчин. Вылечить женский алкоголизм действительно сложнее, поскольку чаще всего причина развития аддикции связана с психологическими проблемами. Женщины долгое время скрывают проблему, нередко пьют в одиночестве. Но при правильном лечении, комплексном подходе вылечить женский алкоголизм можно.





6

Алкоголь помогает согреться

Из-за мнимого согревающего действия спиртного умерло очень много людей. Если выпить на морозе, сразу возникает ощущение тепла, что связано с расширением сосудов, усилением кровообращения. Но при этом теплоотдача увеличивается, кровь отходит от жизненно важных органов. Уже через 30-40 минут согревающий эффект исчезает, а новые дозы спиртных напитков не помогают. Человек начинает пить много, не чувствует переохлаждения, в состоянии сильного опьянения может уснуть прямо на холоде.





7 Качественный алкоголь не вредит здоровью

В любом алкоголе содержится этиловый спирт. Продукты распада этанола очень ядовиты, вредны для человека. Да, в дешёвом алкоголе много сивушных масел и примесей, поэтому он приносит больше вреда, приводит к развитию опасных патологий.

В дорогих спиртных напитках токсичных веществ меньше, но они есть, поэтому негативно влияют на работу различных внутренних органов.

8

Спиртное – эффективное средство от простуды

Водка с перцем или немного коньяка - эти средства многие считают лучшим средством от простуды. Но крепкие спиртные напитки ещё больше раздражают воспалённую слизистую горла.

Дополнительно алкоголь усугубляет интоксикацию, которая возникает при заражении вирусами, усугубляет проблему обезвоживания.





9 Алкоголики — безвольные люди, чтобы избавиться от алкоголизма достаточно взять себя в руки

Алкоголизм – это зависимость на физическом и психологическом уровне. Справиться с негативными физическими проявлениями самостоятельно можно. Но в психологической аддикцией все намного сложнее, при помощи только силы воли от неё не избавиться. Нужна консультация специалиста, который поможет выявить истинные причины развития алкоголизма, пересмотреть отношение к проблеме.

Алкоголь — лучшее средство от депрессии и бессонницы

Если выпить немного, можно быстро уснуть, особенно, если проблемы со сном вызваны стрессом или повышенным возбуждением. Если выпить много, можно так же быстро уснуть. Но алкоголь подавляет фазу быстрого сна, во время которой организм отдыхает и восстанавливается. У алкоголиков часто возникают стойкие нарушения сна, кошмарные сновидения, хроническая бессонница.



11

Во время беременности можно пить понемногу алкоголя

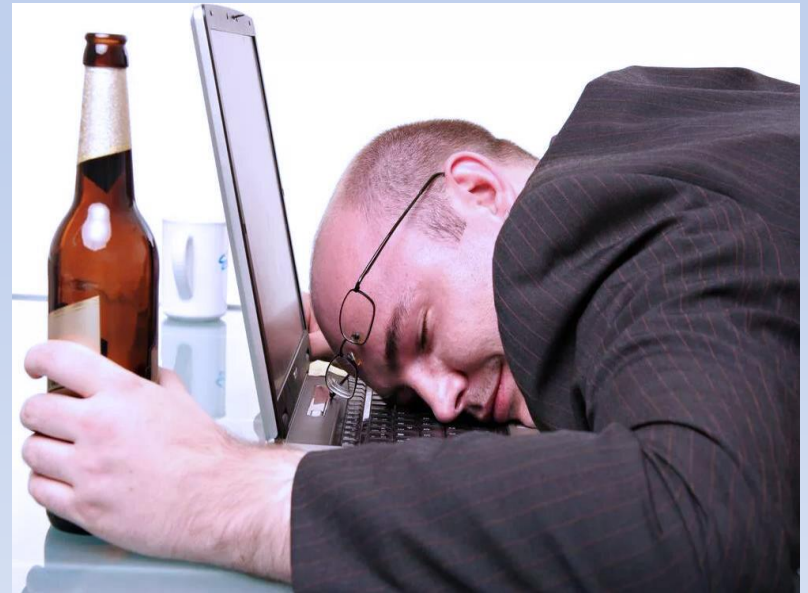
Этанол негативно влияет на формирование, психическое и физическое развитие плода. Да, если пить по одной рюмке в неделю, риск развития алкогольного синдрома плода составляет несколько процентов. Но стоит ли рисковать здоровьем своего будущего ребёнка?



Алкоголь повышает работоспособность

В состоянии опьянения повышается утомляемость, снижается точность действий и концентрация внимания.

Дополнительно притупляется инстинкт самосохранения, работник начинает пренебрегать правилами техники безопасности, что приводит к серьёзным производственным травмам.



От алкоголя не поправляются

Миф возник из-за того, что большинство алкоголиков — худые люди. Но эта худоба — следствие истощения и различных серьёзных заболеваний.

Если говорить о калорийности, то в 100 мл водки содержится 250 ккал. В пиве и сладких напитках этот показатель может быть и выше.



ЗАПОМНИ!

Любая доза алкоголя причиняет вред! Даже умеренное употребление снижает работоспособность, отравляет и разрушает организм, сокращает жизнь человека в среднем на 20 лет. Закачанная под череп жидкость растворяет мозговые клетки и наутро через мочеполовую систему сливает их в городскую канализацию. Тот, кто пьёт водку, вино и пиво, тот наутро мочится своими мозгами.
Сольём мозги в унитаз?

