

«Разве можем мы так легко допустить, чтобы дети слушали и воспринимали душой какие попало мифы, выдуманные кем попало и, большей частью, противоречащие тем истинам, которые, как мы считаем, должны быть у них, когда они взрослеют?»

Платон.

Миф №1:
пьянство на Руси было испокон веков

На самом деле:
жители Киевской Руси горячительных напитков не знали. Предпочтение отдавали берёзовому соку, квасу и медовухе – напиткам, которые в то далёкое время не содержали алкоголь.

Миф №2:
алкоголь может снять проблему общения

На самом деле:
спиртные напитки воздействуют на головной мозг, создавая ложное ощущение избавления от комплексов. Выходя из состояния алкогольного опьянения, неуверенность в себе возвращается с удвоенной силой.

Миф №3:
алкогольные напитки улучшают аппетит

и нарушение процесса пищеварения.

На самом деле:
злоупотребление алкоголем вызывает поражение органов желудочно-кишечного тракта

Миф №4:
умеренное количество алкоголя снимает усталость

Человек испытывает головную боль, слабость, снижение работоспособности, быструю утомляемость. При употреблении 100 г пива погибает до 3000 клеток мозга, 100 г вина – 5000 клеток, 100 г водки – 7500 клеток. За годы употребления алкогольных напитков у пьющего человека погибают миллионы клеток.

На самом деле:
у пьяного человека в мозгу происходит большое количество мелких кровоизлияний, закупорка сосудов, в результате чего клетки мозга не получают кислорода и гибнут.

Миф №5:
спиртные напитки обладают лечебными свойствами

На самом деле:
неумеренное употребление алкогольных напитков вызывает гастрит и язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, цирроз печени, панкреатит, поражения сердца и головного мозга, желёз внутренней секреции.

Миф №6:
алкоголь согревает

На самом деле:
Под влиянием алкоголя происходит расширение сосудов и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но это чувство общей теплоты лишь иллюзия. Нагревается только кожа, которая быстро отдаёт полученное тепло, а температура тела понижается.

Миф №7:
регулярное
употребление
алкогольных
напитков
продлевает жизнь
человека

На самом деле:
систематическое употребление алкоголя ведёт к преждевременной старости и инвалидности. Продолжительность жизни лиц, склонных к пьянству, на 15-20 лет короче среднестатистической.

Миф №8:
только дети
алкоголиков
становятся
алкоголиками

На самом деле:
проблемы с алкоголем нередко возникают и у ребят из благополучных семей. Сам алкоголизм генетически не передаётся по наследству, передаётся только склонность к нему.

Иногда ты не знаешь, как поступить и что делать в трудной ситуации. Но знай, ты не одинок. Есть много таких же, как ты, и есть люди, к которым ты можешь обратиться за помощью.

Знай: ты достоин того, чтобы получить помощь.

☎ 25-63-47; 25-63-58; 25-95-27.

✉ Рязань, проезд Яблочкова, д.5 а.

Ты сможешь поговорить о своих проблемах, задать интересующие тебя вопросы, получить анонимную консультацию у психолога и врача-нарколога.

✂



Ответственный за выпуск:
заведующая отделением профилактики
ГБУ РО ОКНД Епишина М.Р.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБУ РО «ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

Центр медицинской помощи и
реабилитации для детей и подростков с
наркологическими проблемами

Быть здоровым – круто!



**Мифы и реальность об
алкоголе**

Буклет для подростков

Рязань, 2016