

Миф № 1:

Можно контролировать количество выпитого спиртного.


Правда:

Нет, мало кто способен на это. Это то же самое, что перебежать оживлённую дорогу на красный свет. Может, удастся, а может — нет.

Миф № 2:

Алкоголь помогает справиться с депрессией и проблемами.

Правда:



Нет, потому что алкоголь — это депрессант. Он может заставить человека в подавленном состоянии почувствовать себя ещё 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 своё желание выпить, говоря, что он нуждается в спиртном из-за депрессии, это может быть признаком алкоголизма.

Миф № 3:

Алкоголь — хорошее снотворное.

Правда:

Нет, неправда. Алкоголь — не снотворное. Сон после алкогольного возлияния наступает в результате токсического воздействия алкоголя на мозг человека. Человек во время такого сна не отдыхает по-настоящему. А длительное употребление приводит к нарушению сна и бессоннице.


Миф № 11:

Алкоголь согревает.

Правда:

Согревающий эффект спиртных напитков очень преувеличен. Расширяя поверхностные подкожные сосуды, алкоголь вызывает усиленную теплоотдачу и последующее замерзание при сохранении человеком субъективного ощущения полного благополучия.

Миф № 12:




Алкоголь увеличивает смелость.

Правда:

Нет, он подавляет трусость.

Миф № 13:



Настоящий мужчина должен уметь много пить!

Правда:

Это чушь, оправдывающая тех, кто злоупотребляет алкоголем.

*Материал подготовлен
отделом медицинской профилактики
Комитета по здравоохранению
Ханты-Мансийского района*

*Дизайн, вёрстка, цветоделение и печать
выполнены ООО «PRESSтиж».*

*Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Тюменской области
г. Ханты-Мансийск; тел. 8-90281-47-007.*



Тринадцать мифов об алкоголе

Ханты-Мансийск
2010

Миф № 1:

Можно контролировать количество выпитого спиртного.


Правда:

Нет, мало кто способен на это. Это то же самое, что перебегать оживлённую дорогу на красный свет. Может, удастся, а может — нет.

Миф № 2:

Алкоголь помогает справиться с депрессией и проблемами.

Правда:



Нет, потому что алкоголь — это депрессант. Он может заставить человека в подавленном состоянии почувствовать себя ещё 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 своё желание выпить, говоря, что он нуждается в спиртном из-за депрессии, это может быть признаком алкоголизма.

Миф № 3:

Алкоголь — хорошее снотворное.

Правда:

Нет, неправда. Алкоголь — не снотворное. Сон после алкогольного возлияния наступает в результате токсического воздействия алкоголя на мозг человека. Человек во время такого сна не отдыхает по-настоящему. А длительное употребление приводит к нарушению сна и бессоннице.


Миф № 11:

Алкоголь согревает.

Правда:

Согревающий эффект спиртных напитков очень преувеличен. Расширяя поверхностные подкожные сосуды, алкоголь вызывает усиленную теплоотдачу и последующее замерзание при сохранении человеком субъективного ощущения полного благополучия.

Миф № 12:




Алкоголь увеличивает смелость.

Правда:

Нет, он подавляет трусость.

Миф № 13:



Настоящий мужчина должен уметь много пить!

Правда:

Это чушь, оправдывающая тех, кто злоупотребляет алкоголем.

*Материал подготовлен
отделом медицинской профилактики
Комитета по здравоохранению
Ханты-Мансийского района*

*Дизайн, вёрстка, цветоделение и печать
выполнены ООО «PRESSтиж».*

*Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Тюменской области
г. Ханты-Мансийск; тел. 8-90281-47-007.*



Тринадцать мифов об алкоголе

Ханты-Мансийск
2010