



СМОТРИ В БУДУЩЕЕ
ТРЕЗВО!

МИФЫ И ПРАВДА
ОБ АЛКОГОЛЕ



ЖИВИ
БЕЗ
НАРКОТИКОВ!



АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ?

✗ МИФ

АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ СНЯТЬ СКОВАННОСТЬ И ЛУЧШЕ ОБЩАТЬСЯ

ПРАВДА

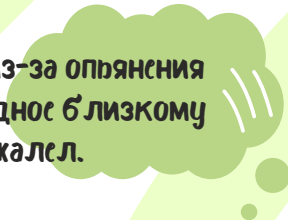
На самом деле алкоголь часто нарушает координацию и когнитивные функции. Вместо того чтобы раскрепощать, он может приводить к импульсивным, неуместным высказываниям или действиям, из-за чего в итоге общение становится сложнее, а риск конфликтов растёт.



?

Были ли у тебя или твоих друзей ситуации, когда этот миф сыграл злую шутку?

Вспомни ситуацию, когда из-за опьянения человек сказал что-то обидное близкому и потом сильно пожалел.

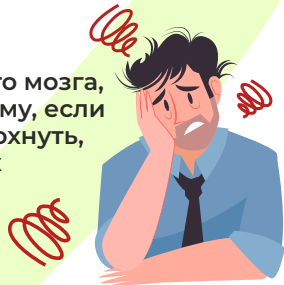


АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ?

✗ МИФ

АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ ПРИ УСТАЛОСТИ

Алкоголь парализует активность коры головного мозга, что вызывает эффект расторможенности. Поэтому, если ты устал, лучше сменить род деятельности: отдохнуть, погулять, почитать, послушать музыку, но никак не употреблять алкоголь.



ПРАВДА

✗ МИФ

АЛКОГОЛЬ СОГРЕВАЕТ — ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С ХОЛОДОМ

Алкоголь создаёт лишь иллюзию тепла: он расширяет поверхностные сосуды, из-за чего человек чувствует тепло, но на самом деле организм быстрее теряет тепло, и риск переохлаждения повышается.

ПРАВДА

?

Ты знал, что после пары бокалов на морозе человек может быстрее замёрзнуть, чем без них?

АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ?

✗ МИФ

АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ ПРИ ГРИППЕ, АНГИНЕ, ПРОСТУДЕ

ПРАВДА

Алкоголь снижает защищающий от болезней иммунитет. Он делает клеточные мембраны более проницаемыми, из-за чего организм становится уязвимее для инфекций. Как правило, люди пьющие значительно чаще болеют, чем непьющие. Воздействие алкоголя на организм делает его не защитой, а фактором риска для инфекций.



А как же дезинфекция спиртом?

Иногда возникает путаница: люди вспоминают, что спирт используется, как антисептик. Но это совершенно другое: речь идёт о внешней обработке поверхностей или кожи, а не о приёме алкоголя внутрь. Чтобы продезинфицировать организм изнутри, потребовалась бы концентрация спирта, **МНОГОКРАТНО ПРЕВЫШАЮЩАЯ СМЕРТЕЛЬНУЮ.**



АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ?

✗ МИФ

АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ РАССЛАБИТЬСЯ, ЗАГЛУШИТЬ СТРЕСС ИЛИ НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ

ПРАВДА

Это краткосрочное решение с долгосрочными последствиями. Алкоголь нарушает работу нервной системы, и в итоге эмоциональное состояние может ухудшиться. Кроме того, появляется риск зависимости.

?

Как думаешь, почему этот миф популярен

Вспомни сцены из книг, фильмов или сериалов, где опьянение показано не как решение проблем, а как их источник.

Как расслабиться без алкоголя?

Какие альтернативы для «снятия напряжения» ты знаешь?

?

Какие мифы об алкоголе ты еще знаешь?
Как ты думаешь, кому они выгодны?



АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ?

Х МИФ

ЧЕМ БОЛЬШЕ ПЬЕШЬ, ТЕМ ВЕСЕЛЕЕ!

ПРАВДА

До определенного предела. Сначала начинается умеренная эйфория, но потом настроение меняется в зависимости от состояния человека. Поскольку алкоголь является депрессантом, то в итоге реакции замедляются, а эмоции переходят в негативные.

Ты же в курсе, что у подростков и молодых людей организм ещё формируется, и алкоголь может сильнее влиять на память, обучение и развитие мозга. Вот тут уже не до веселья...

Х МИФ

КАЧЕСТВЕННЫЙ АЛКОГОЛЬ БЕЗВРЕДЕН!

ПРАВДА

Вред наносит сам этиловый спирт, а не примеси. Даже очищенный алкоголь остаётся токсичным веществом, которое повреждает клетки мозга, печени и других органов.

Х МИФ

ПИВО И ВИНО ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРАВДА

Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в каком напитке он содержится. Вред наносит не тип напитка, а количество этилового спирта, попадающего в организм. Систематическое употребление любого алкоголя, включая пиво и вино, может привести к зависимости.

АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ?

✗ МИФ

**ЕСЛИ ПИТЬ ПОНЕМНОГУ, ЭТО ДАЖЕ ПОЛЕЗНО
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Не существует безопасной нормы алкоголя. Даже небольшие дозы повышают риск развития заболеваний — от проблем с печенью и сердечно-сосудистой системой до некоторых видов рака.

ПРАВДА

**БЕЗОПАСНАЯ ДОЗА
АЛКОГОЛЯ = 0**

?

Ты знаешь человека, у которого из-за «умеренного» употребления появились серьёзные проблемы со здоровьем?



АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ?

✗ МИФ

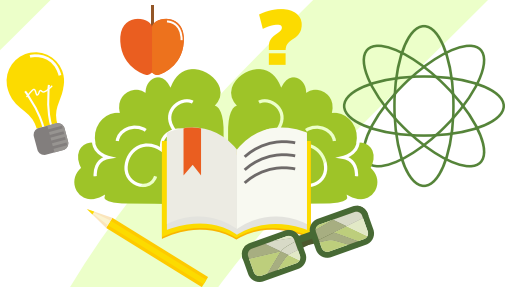
АЛКОГОЛЬ СТИМУЛИРУЕТ ТВОРЧЕСТВО И ФАНТАЗИЮ

Алкоголь не стимулирует, а угнетает. Он уничтожает нейроны головного мозга, постепенно ведет к слабоумию.

Хотя иногда под влиянием алкоголя приходят неожиданные мысли, в целом он ухудшает концентрацию, критическое мышление и способность структурировать идеи.

Многие творческие прорывы случаются в трезвом состоянии, когда мозг работает оптимально.

ПРАВДА



Вспомни биографии
известных личностей –
часто они подчёркивали важность
дисциплины и трезвого ума
для работы.

АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ?

✗ МИФ

АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ СОН

Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом начинается бессонница, приводящая к психозам. Чтобы безболезненно засыпать, нужно вести активный образ жизни.

ПРАВДА

✗ МИФ

АЛКОГОЛЬ УКРЕПЛЯЕТ ДРУЖБУ

Дружба на алкогольной почве длится до тех пор, пока есть алкоголь.

ПРАВДА

✗ МИФ

АЛКОГОЛИЗМ — НЕ БОЛЕЗНЬ, МОЖНО В ЛЮБОЙ МОМЕНТ БРОСИТЬ

Алкоголизм — это заболевание, которое может развиваться незаметно. Сроки формирования зависимости индивидуальны, и без лечения оно усугубляется.

ПРАВДА



АЛЬТЕРНАТИВА АЛКОГОЛЮ ЕСТЬ!



ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА!

Не секрет, что алкоголь разрушает здоровье, а такой «бесобидный» напиток, как пиво придаст мужской фигуре женские очертания, а женской – мужские.

Что, уж, говорить о более крепких напитках...

Ответь, тебе это нужно?

СЧАСТЬЕ!

В состоянии отравления алкоголем человек испытывает иллюзию удовольствия.

Не меняй на иллюзию реальную радость жизни: радость общения и любви, путешествий и познания мира!



АЛЬТЕРНАТИВА АЛКОГОЛЮ ЕСТЬ!

СВОБОДА ВЫБОРА!



Спроси у страдающего алкоголизмом человека, может ли он бросить пить. Скорее всего, ты услышишь положительный ответ, хотя отчетливо понимаешь, что эта задача для него практически невыполнима. Совершая первые эксперименты с алкоголем, человек уверен, что не станет его рабом. Будь бдителен! Дорожи своей свободой!

УСПЕШНОСТЬ!

Как здорово, когда получается достичь то, к чему стремился! Не дай алкоголю украсть твои способности и умножить на ноль твои жизненные планы!



Смотри в будущее трезВО!

ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ТЫ МОЖЕШЬ ЗАДАТЬ ИХ СПЕЦИАЛИСТАМ:

**ГБУ РО «НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»
анонимный кабинет психиатра для детей и взрослых,
Г. РОСТОВ-НА-ДОНУ, УЛ. БАУМАНА, 38
(вход с угла пер. Семашко)**



240-60-70

МЫ ВСЕГДА НА СВЯЗИ В ВК

