

А  
Л  
К  
О М  
Г И  
О Ф  
Л Ы  
Ь И  
ФАКТЫ

Наша жизнь пронизана информацией, формирующей наше мировоззрение и поведение. Многие люди считают, что знают об алкоголе все, но из-за недостатка точной информации в их представлениях преобладают мифы, иногда основанный лишь на крупицах правды.

Предлагаем вам ознакомиться с некоторыми фактами.

*(слайданкета)*

\*\*\*\*\*

МКУ ОМПК СГО  
СПС «ДОВЕРИЕ»

Североуральск\*2017



**МИФ 1.  
УПОТРЕБЛЕНИЕ  
АЛКОГОЛЯ  
ПРИДАЕТ СИЛ.**

**ФАКТ.**

Алкоголь - это депрессант, замедляющий деятельность центральной нервной системы. И хотя первоначальный эффект может показаться стимулирующим, в итоге алкоголь замедляет мысли, речь, движения и реакции.

**МИФ 2.  
ОХЛАЖДЕННЫЕ  
АЛКОГОЛЬНЫЕ  
НАПИТКИ  
УТОЛЯЮТ  
ЖАЖДУ.**

**ФАКТ.**

Несмотря на ощущение утоления жажды, алкоголь усиливает ее, оказывая мочегонное действие: чем больше пьешь алкогольных напитков, тем больше жидкости выводится из организма. В результате организм обезвоживается и все больше хочется пить. Это один из механизмов, который способствует увеличению количества выпиваемых алкогольных напитков.

**МИФ 3.  
АЛКОГОЛЬ  
ПРИДАЕТ  
СМЕЛОСТЬ.**

**ФАКТ.**

Алкоголь подавляет чувство страха, но одновременно с этим снижает способность человека оценить ситуацию опасности и принять верное решение. Это состояние хорошо иллюстрирует пословица: «Пьяному и море по колено». В нетрезвом состоянии человек подвергает риску и себя и окружающих. Недооценка риска часто приводит к несчастным случаям, травмам и даже риску.

**МИФ 4.  
МОЖНО  
РАЗРЕШИТЬ  
УВЕРЕННОМУ  
В СЕБЕ  
ВОДИТЕЛЮ  
НЕМНОГО  
ВЫПИТЬ И  
СЕсть ЗА  
РУЛЬ.**

**ФАКТ.**

Причиной более трети дорожно-транспортных происшествий со смертельным исходом является алкоголь. Находясь под воздействием алкоголя, водитель думает, что у него все под контролем, но замедляется время реакции и снижается концентрация внимания. Этот эффект действия этилового спирта на нервную систему человека сохраняется в течение суток после употребления алкоголя.

**МИФ 5.  
СПОСОБНОСТЬ  
ВЫПИТЬ  
БОЛЬШОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
АЛКОГОЛЯ  
ЯВЛЯЕТСЯ  
ПРИЗНАКОМ  
СИЛЫ.**

**ФАКТ.**

Снижение реакции организма на алкоголь является серьезным сигналом того, что у человека нарушен механизм переработки алкоголя и повышен риск развития зависимости.

**МИФ 6.  
АЛКОГОЛЬ –  
ЭТО  
ЛЕКАРСТВО.**

**ФАКТ.**

Алкоголь усиливает негативные явления, происходящие в организме во время болезни, включая обезвоживание и увеличение нагрузки на все органы и системы. Кроме того, более 150 лекарственных препаратов вызывают побочные эффекты при употреблении с алкоголем, о чем предупреждают аннотации к ним. Поэтому надо избегать употребление алкоголя во время болезни.

**МИФ 7.  
БЕРЕМЕННЫМ  
ЖЕНЩИНАМ  
НЕ ПОВРЕДИТ  
НЕМНОГО  
АЛКОГОЛЯ.**

**ФАКТ.**

Алкоголь проникает через плацентарный барьер матери, и будущий ребенок не защищен от его воздействия. Любой напиток, содержащий алкоголь, потенциально опасен для плода, на любом сроке беременности. Исследования не установили безопасную дозу алкоголя во время беременности. Злоупотребление алкоголем будущей матерью вызывает развитие внутриутробного алкогольного синдрома ребенка с расстройствами нервной системы и задержкой умственного развития.

Употребление алкоголя мужчиной может вызвать у него нарушение сексуальных функций и бесплодие.



**МИФ 8.  
АЛКОГОЛЬ  
УЛУЧШАЕТ  
РАБОТО -  
СПОСОБНОСТЬ.**

**ФАКТ.**

Субъективное повышение работоспособности после приема алкоголя связано со снижением самоконтроля. Но объективные методы выявили снижение скорости реакций, нарушение координации движений, снижение концентрации внимания, нарушение способности принимать решения в течение 24 часов после употребления алкоголя, что ухудшает качество и безопасность труда.

**МИФ 9.  
ФИЗИЧЕСКАЯ  
НАГРУЗКА  
ПОМОГАЕТ  
БЫСТРЕЕ  
ВЫВЕСТИ  
АЛКОГОЛЬ ИЗ  
ОРГАНИЗМА.**

**ФАКТ.**

Поскольку алкоголь расщепляется в печени, физическая нагрузка не ускоряет этих процессов и мало влияет на выведение алкоголя. Кроме того, при нагрузке происходит обезвоживание организма, и алкогольное опьянение более выражено, а, следовательно, больше вреда наносится организму.

**МИФ 10.  
ХОЛОДНЫЙ  
ДУШ И КОФЕ  
ПОМОГАЮТ  
СТАТЬ  
ТРЕЗВЫМ.**

**ФАКТ.**

Несмотря на стимулирующее действие на нервную систему, ни холодный душ, ни кофе не влияют на расщепление алкоголя печенью. Для выведения алкоголя из организма потребуются определенное время, как минимум час, чтобы расщепить около 15 мг этилового спирта.

**МИФ 11.  
АЛКОГОЛЬ  
СОГРЕВАЕТ.**

**ФАКТ.**

В подобном утверждении содержится лишь маленькая доля правды. Алкоголь расширяет поверхностные сосуды, вызывая прилив крови к коже.

Это вызывает ощущение тепла, но ведет к увеличению теплоотдачи, и способствует переохлаждению организма. Поэтому опасно согреваться алкоголем при холодной погоде.

**МКУ "ОМПК СГО"**

Социально-психологическая служба

**"Доверие"**

+7-95-33-88-36-50



*Рядом всегда кто-то есть...*

*Даже, когда кажется, что ты один.*

Общероссийский номер детского  
телефона доверия  
**8-800-2000-122**

Иногда накатывает такая грусть, а  
близкие люди — "вне зоны доступа".  
Или, что еще тяжелее, душевную боль  
тебе причинил именно он, самый  
родной человек...

Что делать в такой ситуации?

Не с каждой проблемой пойдешь к  
маме, да и подруги не всегда готовы  
поддержать. В таких случаях тебя  
может выручить анонимный и  
бесплатный телефон доверия.



**МКУ "ОМПК СГО"**  
Социально-психологическая  
служба.  
**"Доверие"**

8-343-80-2-36-50;

+7-95-33-88-36-50.

г.Североуральск

**МКУ "ОМПК СГО"**

Социально-психологическая служба

**"Доверие"**

8-343-80-2-36-50;

+7-95-33-88-36-50.



Мы готовы Вас  
выслушать и помочь.