

Миф1. Алкоголь – это продукт питания.

О том, что алкоголь является наркотическим ядом, ученые знали еще в начале двадцатого века. А в середине 70-х Всемирная организация здравоохранения официально признала алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье населения. До сегодняшнего дня эти утверждения еще достоверно не смог опровергнуть ни один ученый.

Миф 2. Если пить понемногу – вреда не будет.

Опровержением этого служит то, что все алкоголики начинали пить понемногу. Но, как и любой другой наркотик, спиртное вызывает зависимость. Доза может только увеличиваться. Даже малые количества алкоголя вызывают у человека ощущение эйфории, зачастую очень опасное. У человека исчезает желание трудиться. Малые дозы спиртного отравляют печень, а также клетки мозга и системы воспроизводства. Даже малые дозы увеличивают вероятность сахарного диабета, рака, а также гипертонии.

Миф3. Алкоголь помогает избежать простуды и согревает.

Под влиянием алкоголя у человека вскоре наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, 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. Температура же тела, как показывают многочисленные измерения, понижается. Организм под влиянием

алкоголя утрачивает свою нормальную чувствительность к холоду, и кожа перестает отвечать целесообразно на его действия сжатием своих кровеносных сосудов. Поэтому подвыпившие люди так легко подвергаются простудным заболеваниям. А некоторые замерзают насмерть.

Миф 4. Спиртное расслабляет и веселит.

Веселье и смех — это очень важные моменты в жизни человека. Они дают отдых мозгу, отвлекая мысли от повседневных забот, чем укрепляют нервную систему, подготавливают её к новым трудам и заботам. Но смех и веселье полезны только в тех случаях, когда они возникают у трезвого человека. Пьяного веселья нет и быть не может в научном и разумном понимании этого состояния. Пьяное «веселье» есть ничто иное, как возбуждение под наркозом. Это первая стадия возбуждения, которая наблюдается при даче страдающему другим наркотических средств (эфира, хлороформа и др.), которые по своему действию тождественны алкоголю, и которые так же, как алкоголь, относятся к наркотикам. Эта стадия возбуждения ничего общего с весельем не имеет, и после неё нет никакого отдыха нервной системе. Наоборот, вместо отдыха наступает угнетение со всеми последствиями (головная боль, апатия, разбитость, нежелание работать и т.д.), что никогда не наблюдается при трезвом веселье.

Миф 5. Спиртное улучшает аппетит.

Научно доказано, что под влиянием алкоголя изменяется и извращается очень важный регулятор нашего организма — чувство голода, аппетит. Естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение. Последствием этого может быть нездоровая полнота, расстройство пищеварительного аппарата. При приёме даже небольших доз алкоголя железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи и постепенно атрофируются. Пищеварение в желудке становится неполноценным. Возникает гастрит, который, может перейти в язву и рак желудка. При разовом приёме дозы алкоголя 100-150 г. и больше происходит сильнейший «ожог» стенок пищевода и желудка и требуется значительное время для восстановления омертвевшей ткани.

Миф 6. Пьянство – многовековая традиция русского народа.

Многие любят повторять, что русский народ всегда пил, пьёт и будет пить. Это убеждение поддерживается массой целенаправленно созданного «народного» творчества: это и песни, и художественные произведения, и кинофильмы. Все они рисуют яркие картины непрерывного употребления алкоголя русскими, выставляют русский народ вечно пьющим (как, впрочем, и другие народы), гуляющим, и к тому же — гордящимся своими пьяными «традициями». И картины эти, завуалированные юмористическим стилем

повествования, настолько прочно укоренились в народном сознании, что очень редко кому-то приходит в голову мысль проверить эту «истину». На самом деле возраст пьяной «традиции» для русского народа — не более одного — двух столетий. Кроме того, объёмы поглощения этих растворов наркотического яда в предыдущих столетиях (до 1917 года) никогда не превышали 4-5 литров на душу населения в год; обратившись же к истории славянских народов до XVI века мы вообще не найдём следов массового потребления алкогольных изделий. Сегодня же, «благодаря» искусно проведённой пропаганде, русский народ действительно становится таким, каким его стараются обрисовать недоброжелатели. На сломе тысячелетий он начал пить по 20-25 литров в год.

Миф 7. Алкоголь способствует крепкому сну.

Ни в коем случае нельзя прибегать к алкоголю и как к снотворному средству. Да, у многих людей хмельные изделия, особенно пиво, вызывают вялость, апатию, сонливость. Но сон под влиянием алкоголя не глубок и не даёт нормального отдыха. А на определённом этапе привычка усыплять себя с помощью алкоголя приводит к обратному явлению — жестокой, упорной бессоннице.

Если в вашей семье возникли проблемы

БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение социальной адаптации для лиц без определённого места жительства

Вы можете обратиться по следующим проблемам:

- индивидуальные консультации по проблемам зависимости,
- социально-психологическая помощь в трудной жизненной ситуации.

**Наш адрес: г. Лангепас,
ул. Солнечная 21А**

**Заведующий отделением -
Карасова Инна Вячеславовна
Специалист по социальной работе**

Зорова Марина Евгеньевна

Психолог:

Чинегина Ирина Ивановна

Телефон: 8(34669) 50740

Сайт учреждения: <http://kcsn-viktoria.hmansv.socinfo.ru>

Группа ВК: <https://vk.com/public145368973>

бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа Югры «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»

Несколько мифов



об алкоголе

Лангепас
2019г.