

**Зачастую люди пересказывают друг другу небылицы, не утруждая себя проверкой фактов. В итоге создается устойчивый миф. Таких мифов немало и об алкоголе. Причем многие настолько прочно засели в нашем сознании, что мы воспринимаем их как безоговорочную истину, и нам в голову никогда не приходила мысль поставить эту информацию под сомнение.**

**Вера во многие мифы об алкоголе элементарно опасна!**

### **МИФ № 1**

**Алкоголь – это стимулирующее средство, его употребление ведет к поднятию бодрости духа**

Алкоголь – это депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга. Попадая в кровь человека, алкоголь вызывает нехватку кислорода в мозге, отчего человек временно чувствует эйфорию, которая также на время дарит иллюзию бодрости духа и легкости в теле.

### **МИФ № 3**

**В алкоголе есть полезные вещества**

Не обманывайте себя. Присутствие полезных веществ вроде ресвератрола, содержащегося в красном вине, или аминокислот и пептидов, обнаруженных в пиве, не способно нейтрализовать вред этилового спирта — крайне токсичного химического соединения.

### **МИФ № 4**

**Чем дороже напиток, тем меньше вреда он наносит здоровью**

На самом деле этиловый спирт влияет на организм совершенно одинаково, независимо от того, в какой конкретно жидкости он содержится. Только в дешевой водке или вине кроме спирта присутствует немало всяких вредных химикатов – димедрол, сивушные масла, даже дихлофос.

### **МИФ № 2**

**Спиртное помогает лечить простудные заболевания и грипп**

На самом деле алкоголь только усугубляет и без того тяжелое состояние, т.к. этанол подавляет иммунную систему. Крепкий алкоголь (или даже чистый спирт) может помочь только тогда, когда его используют для растирания конечностей и некоторых других частей тела в тот момент, когда человек сильно замерз (промок на морозе), но еще не успел простудиться.

**0 - лучший градус для жизни!**



### **МИФ № 5**

**Алкоголь очень хорошее снотворное**

Состояние опьянения лишает мозг фазы быстрого сна, при котором и происходит основной отдых. И в целом качество сна получается очень низким, т.к. ведущий активную борьбу с отравлением организм не способен полностью расслабиться, а наоборот – находится в сильном напряжении. Особенно опасен алкоголь при затяжной бессоннице.

## МИФ № 6

### Спиртное хорошо согревает при сильных морозах

Опасность заключается в том, что многим кажется – водка или другой крепкий алкоголь согревает. На самом деле, спирт греет хорошо только если его поджечь. В организме же возникает только иллюзия согревания.

Под действием спиртного, сосуды и капилляры сильно расширяются из-за чего кровь лучше поступает к конечностям, что и вызывает ощущение прилива тепла по организму. Из-за расширения сосудов организм начинает быстрее отдавать тепло, и наступает стремительное переохлаждение.



## МИФ № 7

### Алкоголь не вызывает зависимости

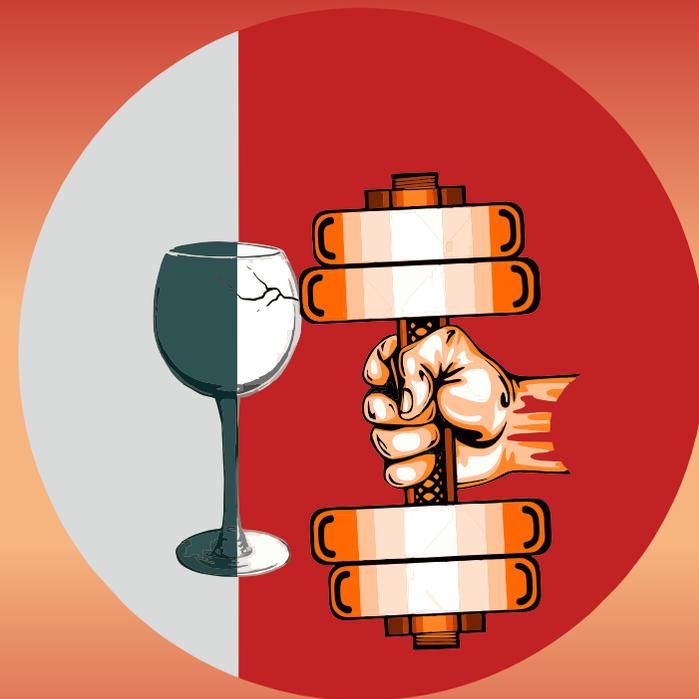
Данное утверждение опровергается многочисленными исследованиями, результаты которых показали, что алкоголь является одним из самых опасных наркотиков в мире. Кроме того, он реализуется на абсолютно легальной основе, поэтому способен поражать огромную массу людей любого возраста, пола, достатка или уровня образования.

Даже невинная банка пива, выпиваемая ежедневно, со временем приводит к так называемому пивному алкоголизму, который, в свою очередь, может перейти в стадию с более «тяжелыми» напитками.

При этом, согласно статистике, в 80% случаев алкоголизм начинает развиваться до достижения человеком 20-ти летнего возраста.



# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ



Министерство здравоохранения  
Саратовской области

Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики