



Паначёва И.Е.  
МОУ Уйско-Чебаркульская сош

# Мифы об алкоголе

## **Миф № 1: Чем больше пьешь, тем веселее.**

- 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 и эмоции становятся негативными.

**Миф № 2: Много двигаешься – быстро трезвеешь.**

Нет.

Даже марафонский бег не способен ускорить работу печени по переработке алкоголя и его выведение.

### **Миф № 3: Алкоголь помогает при гриппе, ангине, простуде.**

Данное убеждение возникло благодаря тому, что в составе любого алкогольного напитка присутствует спирт, обладающим бактерицидным свойством. Но этим свойством обладает только чистый спирт и в различных напитках эффект может получиться обратным.

К тому же алкоголь снижает защищающий от болезней иммунитет.

И, как правило, люди пьющие значительно чаще болеют, чем непьющие.

## **Миф № 4: Алкоголь улучшает потенцию.**

Наоборот. Алкоголь снижает потенцию и вызывает задержку семяизвержения.

Более того, у пьющих мужчин наблюдается снижение выработки мужского полового гормона – тестостерона, результатом чего часто является импотенция.

## **Миф № 5: Алкоголь снимает стресс.**

Неправда.

Алкоголь вызывает временную эйфорию – наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.

## **Миф № 6: Алкоголь помогает при усталости.**

Алкоголь парализует активность коры головного мозга, что вызывает эффект расторможенности. Поэтому, если вы устали, лучше сменить род деятельности, передохнуть, погулять, почитать, поиграть в компьютерные игры, но никак не употреблять алкоголь.

## **Миф № 7: Алкоголь улучшает сон.**

Первый сон выпившего человека крепок, но краток.

Потом начинается бессонница, приводящая к психозам.

Чтобы безболезненно засыпать, нужно вести активный образ жизни.



## **Миф № 8: Пиво и вино полезно для здоровья.**

Неправда.

Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в какой напиток он содержится, более того, регулярное употребление слабоалкогольных напитков приводит к привыканию и переходу на более крепкие.

**Миф № 9: Крепкие алкогольные напитки – плохо, слабые – хорошо.**

В любом разведении алкоголь – это наркотик.

Большинство алкоголиков начинали с пива, как и героиновые наркоманы, начинали с так называемых «легких» наркотиков.

## **Миф № 10: Качественный алкоголь вреда не наносит.**

Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Это обусловлено тем, что один из продуктов распада этилового спирта – уксусный альдегид. А это яд для организма.

**Миф № 11: Алкоголь укрепляет дружбу.**

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

**Миф № 12: Алкоголь помогает при радиации и выводит из организма радионуклиды.**

Миф, возникший после аварии на Чернобыльской АЭС. Специфическим антирадиационным действием алкоголь не обладает. Радионуклиды выводятся из организма человека с потом и мочой и алкоголь в данном случае бесполезен.

## **Миф № 13: Алкоголь греет в морозы.**

Алкоголь расширяет сосуды и дает ощущение тепла, но это наоборот, приводит к потере тепла, когда его нужно экономить. Поэтому так нередки случаи обморожений и даже гибели выпивших людей на морозе.

**Миф № 14: Алкоголь улучшает творческие способности.**

Наоборот, угнетает.

Уничтожая нейроны головного мозга, постепенно ведет к слабоумию.

Если у человека нет таланта, то от употребления алкоголя талант не появится.

## **Миф № 15: Алкоголь не калориен.**

Алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, причем, чем крепче напиток, тем эта ценность больше. Калории привносятся только за счет спирта, поэтому от них очень трудно избавиться.



**Миф № 16: Алкоголь увеличивает  
смелость**

Нет, он вызывает безрассудность  
и неконтролируемое поведение.

- В современном высокотехнологичном мире человеку необходимо различать, где реальность, а где вымысел.
- Смотрите на мир реально, берегите своё здоровье!
- Цените свою жизнь!
- **Умей сказать НЕТ!**

# Ресурсы

- [http://sch168.pskovedu.ru/?project\\_id=2041&pagenum=3635](http://sch168.pskovedu.ru/?project_id=2041&pagenum=3635)
- [А.А. Готман, социальный педагог.](#) Алкоголь – мифы и реальность.

