

Тринадцать мифов об алкоголе

Миф № 1:

Можно контролировать количество выпитого спиртного.

Правда:

Нет, мало кто способен на это. Это то же самое, что перебежать оживленную дорогу на красный свет. Может удастся, а может — нет.

Миф № 2:

Алкоголь помогает справиться с депрессией и проблемами.

Правда:

Нет, потому что алкоголь — это депрессант. Он может заставить человека в подавленном состоянии почувствовать себя еще хуже. Алкоголь ничего не меняет и не решает проблем, только на время отключает от реальности.

Употребление алкоголя уже само по себе может вызвать депрессию. Если человек оправдывает свое желание выпить, говоря, что он нуждается в спиртном из-за депрессии, это может быть признаком алкоголизма.



Миф № 3:

Алкоголь — хорошее снотворное.

Правда:

Нет, неправда. Алкоголь — не снотворное. Сон после алкогольного возлияния наступает в результате токсического воздействия алкоголя на мозг человека. Как во время такого сна не отдыхает по-настоящему. А длительное употребление приводит к нарушению сна и бессоннице.

Миф № 4:

Пиво — это не алкоголь

Правда:

Это неправда. Пиво изначально не является безалкогольным или слабоалкогольным напитком, так как за последние годы содержание алкоголя в пиве достигло 14%. Одна бутылка пива, в зависимости от крепости, приравнивается к 50—100 граммам водки.

Миф № 5:

Если пить только пиво — алкоголиком не станешь.

Правда:

Нет, это неправда. Содержащийся в пиве спирт при частом его употреблении способствует формированию алкогольной зависимости, которая на некотором этапе проявляется в необходимости употребить большие дозы алкоголя для достижения этой же степени опьянения. Пивной алкоголизм формируется



более незаметно и обманчиво, но быстрее в 3—4 раза, чем например, водочный. Это тяжелое заболевание, сопровождающееся выраженной психической и физической зависимостью.

Миф № 6:

Алкоголь — хорошее средство для развития общительности.

Правда:

Нет, неправда. Некоторые люди считают, что алкоголь может облегчить общение с окружающими, избавить от комплексов, прибавить смелости или остроумия. Но стоит перебрать, и в нетрезвом состоянии мало кто может адекватно относиться к себе и оценивать свои поступки. Смелость в действительности может оказаться рискованной или даже противозаконной, остроумие может превратиться в циничные фразы и неудачные шутки, а избавление от комплексов на деле обернется проявлением грубости и вульгарности.

Миф № 7:

Однократный случай сильного алкогольного опьянения не оказывает вреда для здоровья.

Правда:



Нет, даже однократный случай сильного алкогольного опьянения оказывает негативное воздействие на организм человека. Алкоголь в первую очередь негативно влияет на центральную нервную систему и головной мозг. Частое употребление алкоголя и в больших количествах ведет к обширным и необратимым изменениям.

Миф № 8:

Алкоголь повышает работоспособность

Правда:

Нет, это неправда. У слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно

может возрастать. Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений. Таким образом, трудиться «под градусом» себе дороже. Может быть, работа и будет выполнена быстрее, но в ней непременно появятся различного рода ошибки.

Миф № 9:

Качественный алкоголь вреда не наносит

Правда:

Нет, наносит, так как любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Это обусловлено тем, что один из продуктов распада этилового спирта — уксусный альдегид. Он-то и творит в организме различные бесчинства. Но некачественное спиртное влияет на организм еще хуже. Ведь дешевые горячительные напитки не проходят должного очищения, они содержат сивушные масла, которые во много раз усиливают токсическое действие

Миф № 10:

Алкоголь не калориен

Правда:

Неправда, любой алкоголь очень калориен, поэтому прежде, чем выпить, нужно подумать не только о своем здоровье, но и о фигуре. Алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, причем, чем крепче напиток, тем эта ценность больше. Наиболее высок данный показатель у водки, которая не обладает питательными свойствами, но приносит калории за счет спирта.

Именно поэтому от них очень трудно избавиться.

Миф № 11:

Алкоголь согревает

Правда:

Согревающий эффект спиртных напитков очень преувеличен.

Расширяя поверхностные подкожные сосуды, алкоголь вызывает усиленную теплоотдачу и последующее замерзание, при сохранении человеком субъективного ощущения полного благополучия.

Миф № 12:

Алкоголь увеличивает смелость.

Правда:

Нет, он подавляет трусость.

Миф № 13:

Настоящий мужчина должен уметь много пить!

Правда:

Это чушь, оправдывающая тех, кто злоупотребляет алкоголем.



