

С полезностью спиртных напитков связано много заблуждений и даже мифов. Насколько они соответствуют действительности?

Миф 1. С помощью алкоголя можно быстро согреться.

Алкогольные напитки часто называют горячительными. Почему?

Алкоголь усиливает кровоток в коже, она краснеет, появляется приятное чувство тепла. Но оно обманчиво – в этот момент усиливается теплоотдача, и организм начинает остывать еще больше. Причем у человека сохраняется субъективное ощущение полного комфорта. Но через некоторое время человек начинает замерзать. Так что согревающий эффект спиртного очень преувеличен.

Миф 2. Алкоголь снимает стресс.

Часто уставшие люди пытаются поднять себе настроение с помощью алкоголя. От этого усталость только усугубляется, ухудшается настроение, появляется депрессивное состояние, которое только усиливает чувство внутреннего утомления. Всё это часто переходит в агрессию (пьяный родитель избивает ребенка, муж - жену). В такой ситуации об освобождении от стресса говорить не приходится, т. к. проблемы, вызвавшие стресс, решены не будут, а наоборот – кризис будет усугублен.

Миф 3. Алкоголь повышает работоспособность.

Учеными экспериментально доказано, что у слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций может возрасть. Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений.

Т. о. образом, возможно, работа будет выполнена быстрее, но в ней непременно будут различные ошибки.

Миф 4. Алкоголь понижает артериальное давление.

В этом утверждении есть доля истины - небольшие дозы спиртных напитков действительно ослабляют тонус сосудистой стенки, но наряду с этим они усиливают частоту сердцебиения. Артериальное давление напрямую зависит от объема крови, «выталкиваемой» в кровяное русло. Чем этот объем больше, тем давление выше. Поэтому алкоголь ни в коем случае нельзя считать лекарством от гипертонии.

Ситуация усугубляется еще и тем, что любые спиртные напитки содержат биологически активные вещества. Эти соединения могут сами по себе оказывать влияние на артериальное давление, причем в

большинстве случаев – неблагоприятное.

Миф 5. Качественный алкоголь вреда не наносит.

Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Это обусловлено тем, что один из продуктов распада этилового спирта – уксусный альдегид. Он-то и вреден для организма. Единственная разница между качественным алкоголем и суррогатом в том, что отравление суррогатом может закончиться смертельным исходом, а качественное спиртное «травит» организм медленно, поражая органы (желудок, печень, сердце, мозг) и системы (нервную, сосудистую), и обмен веществ.

Миф 6. Алкоголь – лекарство от простуды.

Во-первых, иммунитет «огненная вода» никак не повышает.

Во-вторых, спирт раздражает воспаленное горло, и оно начинает болеть после «лечения» еще больше.

Миф 7. Пиво – это не алкоголь.

Сейчас многие думают, что раз пиво является слабоалкогольным напитком, то оно не наносит вреда здоровью. Это сильное заблуждение. В пиве действительно не очень много спирта. Но это не значит, что этот напиток безобиден. Он тоже является алкогольным и вызывает привыкание. Недаром в последнее время

медики все чаще говорят о пивном алкоголизме.

Также хмельной напиток плохо влияет на печень и сердце. Эти органы перерождаются и плохо справляются со своими функциями.

Т. о. не стоит относиться к пиву как к лимонаду и пить его литрами.

Миф 8. Алкоголь оказывает вредное воздействие на организм только в больших дозах.

Вредное воздействие на головной мозг алкоголь оказывает в любых дозах. Во всех без исключения случаях алкоголь действует одинаково: замедляет и затрудняет умственные процессы, изменяет и нарушает обмен веществ в организме.

Алкоголь вызывает психологическую и физическую зависимость. Зависимость от алкоголя наступает постепенно, в течение нескольких лет, а иногда и месяцев, почти всегда незаметно для человека (этот феномен называется «неведением болезни»). Страдающий алкоголизмом не осознает, что болен не только в начальном периоде, но и на всем протяжении болезни.

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

- ✓ Нарастание доз выпиваемого алкоголя: для достижения опьянения человеку необходимы все большие дозы.
- ✓ Необходимость опохмеляться.
- ✓ Абстинентный синдром: после прекращения приема алкоголя человек страдает физически и психологически.
- ✓ Потеря самоконтроля: человек не способен контролировать количество потребляемого алкоголя.
- ✓ Неоднократные попытки бросить пить или пить меньше.
- ✓ Употребление алкоголя после неприятностей, с ним связанных.
- ✓ Сужение круга интересов, неприятности в семье и на работе, связанные с употреблением алкоголя.

МАУ ДО «ЦДК»,
г. Новоуральск, ул. Ленина, 87;
телефон для справок и записи
на консультацию: (34370) 6-01-46

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

8 мифов об алкоголе



НОВОУРАЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
2015