

### **Миф № 10:**

Алкоголь не калориен.

#### **Правда:**

Любой алкоголь очень калориен и обладает высокой энергетической ценностью. 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 подкожные сосуды алкоголь вызывает усиленную теплоотдачу и последующее замерзание, при сохранении человеком субъективного ощущения полного благополучия.

### **Миф № 12:**

Алкоголь увеличивает смелость.

#### **Правда:**

Алкоголь подавляет трусость.

### **Миф № 13:**

Настоящий мужчина должен уметь много пить.

#### **Правда:**

Это чушь, оправдывающая тех, кто злоупотребляет алкоголем.

### **Наш адрес:**

Владимирская область,  
Селивановский район,  
п. Красная Горбатка,  
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а  
Тел.: 8 (49 236) 2-27-95  
сайт: <http://selivcson.social33.ru>  
e-mail: [seliv\\_cso@uszn.avо.ru](mailto:seliv_cso@uszn.avо.ru)

#### **Директор**

Седлова Алла Николаевна  
**Заведующий отделением**  
Назарова Елена Ивановна

#### **Специалисты по социальной работе:**

Савельева Елена Владимировна  
Медина Виктория Константиновна

#### **Логопед**

Маргарян Александра Сергеевна  
**Психолог в социальной сфере**

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

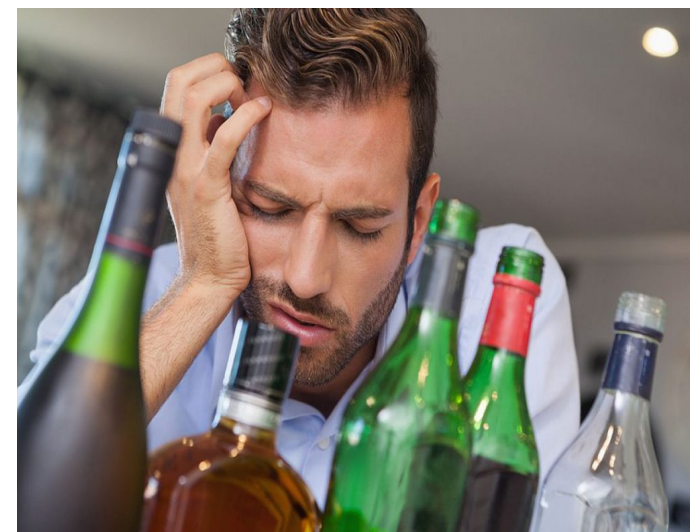
12-00 – 13-00



Департамент социальной  
защиты населения администрации  
Владимирской области  
ГБУСО ВО «Селивановский  
комплексный центр  
социального обслуживания населения»

**Отделение реабилитации детей с  
ограниченными возможностями**

# 13 мифов об алкоголе



п. Красная Горбатка

### **Миф № 1:**

Можно контролировать количество выпитого спиртного.

#### **Правда:**

Нет, мало кто способен на это. Это то же самое, что перебежать 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:**

Алкоголь – не снотворное. Сон после алкогольного опьянения наступает в результате токсического воздействия алкоголя на мозг человека. Человек во время такого сна не отдыхает по-настоящему. А длительное употребление приводит к нарушению сна и бессоннице.

### **Миф № 4:**

Пиво – это не алкоголь.

#### **Правда:**

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:**

Содержащиеся 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 водочный. Это тяжелое заболевание, сопровождающееся выраженной психической и физической зависимостью.

### **Миф № 6:**

Алкоголь – хорошее средство для развития общительности.

#### **Правда:**

Некоторые люди считают, что алкоголь может облегчить общение с окружающими, избавить от комплексов, прибавить смелости и остроумия. Но стоит перебрать и в нетрезвом состоянии мало, кто может адекватно

относиться к себе и оценивать свои поступки. Смелость может оказаться рискованной или противозаконной, остроумие может превратиться в циничные фразы, а избавление от комплексов обернется проявлением грубости и вульгарности.

### **Миф № 7:**

Однократный случай сильного алкогольного опьянения не оказывает вреда здоровью.

#### **Правда:**

Алкоголь негативно влияет на центральную нервную систему и головной мозг. Частое употребление ведет к обширным и необратимым изменениям. И даже однократный случай сильного опьянения негативно воздействует на организм.

### **Миф № 8:**

Алкоголь повышает работоспособность.

#### **Правда:**

Даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений.

### **Миф № 9:**

Качественный алкоголь вреда не наносит.

#### **Правда:**

Любой алкоголь оказывает токсическое воздействие. 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 воздействие.